

الرشاقحة

والجمال بين يديك

رشاقحة بين العشرين والستين

وجبات شهية للتخسيس



محمدي

اهداءات ٢٠٠٢

ا/حسين كامل السيد بك فاضل

الاسكندرية

الرشاقة والجمال

د. محمد علي قريشي

المركز العربي للنشر والتوزيع

٤ شارع سعد زغلول - الإسكندرية

أولا : الجمال

جمال الشعر

ان الشعر خلايا حية تنمو طالما نحن على قيد الحياة .
والشعر مثله كمثل الجلد يعكس ما نأكل وفى متدورنا ان
نجعل هذا الشعر يتغذى غذاء كاملا حسبما نتناول من
طعام وفروة الرأس تثبت الشعر فى منابته وتساعد الهيكل
الذى يغذيه ويقويه .

ولكن الدم فى الحقيقة هو التربة التى منها ينمو
الشعر — تربة متحركة متغيرة ويعتمد علينا نحن من
جهة غناه او فقره .

ونحن نقرر بها نأكله ما يحمله هذا الدم الى جذور
الشعر من معادن مختلفة يحتاج اليها ليصبح غطاء للرأس
تباهى به او نخجل من اظهاره .

ان شعرك ينمو كل يوم وهو فى حاجة خاصة الى
الاملاح المعدنية ولا يمكن الحصول عليها الا عن طريق الدم
والدم لا يحمل الا ما يحصل عليه من طعامنا ونسنتج من
ذلك ان الصبغات التى تجعل شعرنا جميلا غزيرا ذا لمعة
يمكن الحصول عليها من طعامنا اليومى .

واذا استعرضنا حياة بعض الشعوب التى تتمتع
بشعر غزير جميل مثل الهنود وجنوب شرق آسيا .

وجدنا انها تأكل كميات من الاطعمة الغنية باليود
الذى يغذى الغدة الدرقية والتى بدورها تفرز افرازها خاصا

ضروريا بصحة الشعر . ولسوء الحظ ان الاطعمة الغنية باليود قليلة فالمصدر الرئيسى لليود هو البحر .
اذ يوجد فى حشائش البحر والاسماك وزيت السمك .

وقد توصل الدكتور برشرينر العلامة السويسرى الى ان تقشير بعض الفواكه والخضراوات ضار بنمو الشعر لان فى القشور وفى الطبقة الملاصقة لها توجد المعادن المهمة التى تغذى الشعر واذا حللنا شعرة واحدة تحليلًا معمليا وجدنا انها تحتوى اربعة معادن مختلفة وهى :

السليكون ، الكبريت ، الحديد والمنجنيز .

وهذا يوحى الينا ان نجعل ضمن غذائنا اطعمة تحتوى على هذه المعادن .

ويوجد اليود فى الاطعمة الآتية :

- ١ - القواقع - الكابوريا .
- ٢ - زيت كبد الحوت .
- ٣ - الخرشوف والثوم .

كما يوجد السليكون فى :

- ١ - الشعير الكامل (غير المطحون) .
- ٢ - الفراولة - الفجل - الخيار الغير ممتشور . القمح الكامل (غير المطحون) .
- ٣ - التين - الكرنب - الخس - السبانخ .

أما المواد الغنية بالكبريت :

- ١ - الفجل - الكرنب - البصل - القرنبيط - الجزر - اللفت - التفاح .

تنشيط الشعر

والآن بعد أن ضمنا للشعر غذاء يحتوى على العناصر المعدنية التى يحتاج اليها ، علينا أن نعمل على إيصال هذا الدم الغنى الى بصيلات الشعر وذلك باستعمال فرشاة على الا يكون شعرها خشنا أو ليناً يكون وسطاً بين هذا وذاك .

استخدمى هذه الفرشاة صباحاً ومساءً عكس اتجاه الشعر ولا تستعملى الفرشاة بقوة فان ذلك قد يؤدى الى الأضرار بفروة الرأس وأصابتها بأمراض .

ولا بأس من وضع لمسة من البريانتين أو زيت الزيتون أو زيت اللوز أو زيت جوز الهند .

ولزيادة جمال الشعر عليك بالتعرض للشمس واستنشاق الهواء الطلق — لا الشعر وحده بل الجسم كله وشرب كمية كبيرة من الماء ونظافة الجسم من الداخل والخارج .

كل هذ يلعب دوراً كبيراً فى بناء جسم صحيح ومن جملة الشعر . ولا أدل على العلاقة الوثيقة بين الشعر وصحة الجسم من أننا نشاهد سقوط الشعر وذبوله بعد أصابتنا بانفلونزا حادة أو حمى .

كذلك الحال اذا أصيبنا بأمساك مزمن فان الشعر سرعان ما يذبل ويضعف .

فالشعر ما هو الا جزء من أجزاء الجسم يتأثر بتأثير أجزاء الجسم .

وتصرف الكثيرات الاموال الكثيرة فى شراء دهانات لتقوية الشعر من الخارج .

ونقول لهؤلاء ان سقوط الشعر امر طبيعى .

الشعر ينمو باضافة خلايا اليها « طبقة فوق طبقة » حتى اذا ثقلت فان عضلات فروة الرأس تضعف عن ان تقبض عليها .

وفى منبت الشعرة التى وقعت تظهر شعرة جديدة ويمكننا أن نضمن ظهور الشعر الجديد اذا اكلنا طعاما صحيحا . واذا كان الصلع يظهر فى الرجال ولا يظهر فى النساء الا نادرا فيرجع ذلك الى ان النساء يحتفظن بكميات كبيرة من الاملاح المعدنية فى الدم ومن اهمها الكالسيوم . وقد زودتهن العناية الالهية بها حتى تمكنهن من بناء اجسام الاطفال اذا ما تكونت فى أحشائهن ومن هنا تعرف قيمة العناصر المعدنية ونعمل على توافرها فى غذائنا .

الشيب وسقوط الشعر

ان المرأة تعد فقداً الشعر من المصائب الفادحة التى تتعرض لها ولذلك فانها تنظر الى اعراض سقوط الشعر بخوف كبير .

كما انها تخشى أن يدب فيه الشيب .
والحقيقة أن شيب الشعر ليس بالصورة التى تتصورها كثيرات من السيدات .

فكم من سيدة تبدو جميلة فى رأس قد توج بالشعر الأبيض (فى بيتها) . على أن ظهور هذين العرضين فى سن مبكرة لابد أن يرجع الى أسباب مرضية .
فقد يكون ذلك مصدرة مرض أصاب فروة الرأس ، وقد يكون خلافاً فى الغدد .

ولابد من فى مثل هذه الحالة من أن تعرض نفسها على طبيب كى يفحصها فحصا كاملا .

وبهذه الطريقة ستعرفين مصدر الداء ويسهل العلاج .

هناك نصيحة هي :

انه لا يمكن الاعتماد على اى مستحضر طبى يعالج الشيب من الخارج .

على ان استعمال بعض المحاليل المنشطة للشعر مع التدليك المستمر قد يكون اجراء نافعا فى حفظ الشعر من السقوط .

وقد قامت الجمعية الطبية البريطانية بعدة تحاليل على مقويات الشعر الشائعة واتضح انها جميعا تحتوى على تسعين فى المائة من الماء وآثار لبعض المواد النشطة . ومن بين هذه المواد يمكن ذكر الكحول والزيوت الاساسية ومن اهمها زيت يستخرج من اوراق شجرة تنمو فى جزر الهند الغربية باسم « باى » وكذلك زيت روز مارى .

ومعظم هذه المقويات تحتوى على زيت الباي والكحول المخفف مع اضافة بعض المواد العطرية . ومثل هذا المستحضر علاوة على انه منشط يعد مطهرا .

اهمية التدليك

والتدليك عامل مهم فى تنشيط الشعر على العموم . اذ انه بسبب ورود كمية كبيرة من الدم الى سطح الجلد ومن ثم تغذى بصيالات الشعر .

من أجل ذلك كان استعمال شامبو الزيت ذا فائدة
وإذا وجدت أجزاء من الرأس قد خف فيها الشعر أمكن
تدليكها بكريم اللانولين .

وأحب أن أكرر الاعتماد على العلاج الخارجى فقط
لايجدى ولا بد أن يقترن بالتدليك والغذاء المناسب وهناك
مادة شاع استعمالها فى كثير من مقويات الشعر وهى
الكينا .

وكلنا يعلم قيمة الكينا العلاجية فى بعض الحالات
المرضية إذا ما تناولها الإنسان على أنه لا يمكن الجزم
بقيمتها إذا ما استعملت من الخارج فى تنشيط الشعر .
ومعظم هذه المقويات تحتوى عدا الكينا على بعض
المواد المنشطة كالكحول وبعض الزيوت .

فروة الرأس

هناك حالتان تنقصان من جمال الشعر يجب أن نعى
بهما والا ذهب سدى كل ما نعمل من أجل الحصول على شعر
جميل وهما جفاف الشعر جفافا زائدا أو زيادة الدهن به .
إن فروة الرأس إن هى إلا امتداد لجلد الوجه ولذا
فإن السيدة ذات البشرة الجافة يكون شعرها جافا كما إن
السيدة ذات البشرة الدهنية يكون شعرها دهنيا ولكن
وجود الشعر فى هذه المنطقة يجعل الحالة أصعب فى
علاجها .

● الشعر الجاف :

أما الشعر الجاف فيجب غسله مرة كل أسبوع بكريم
أو شامبو زيتى .

أما إذا كان الجفاف زائدا فيدعك الشعر بزيت الخروج الدائم أو زيت الزيتون قبل غسله بساعة وتلف الرأس في فوطة دافئة حتى تفتح مسام الجلد .

وإذا كنت تستعملين شامبو غير صابوني فاخترى نوعا يحتوى على لانولين حتى لا يساعد على جفاف الشعر . واستعملى بين كل غسيل وآخر كريم أو زيت وادعكى به جذور الشعر حتى تجعليه طريا سهل التسريح .

كما يجب أن تعنى بطعامك بحيث يشمل بعض الزبد والقشدة وزيت الزيتون وستجدين تحسنا كبيرا فى حالة شعرك .

● الشعر الدهنى :

يرجع الشعر الدهنى الى نشاط الغدد الدهنية فى فروة الرأس وهذا النوع من الشعر يحتفظ بلونه أحسن من الشعر الجاف .

وكذلك من السهل تسريحه الا أنه أيضا يحتاج الى عناية اذ أنه يتأثر ويتسخن من الفبار الموجود حولنا فى الهواء ولذا يجب غسله مرة كل اسبوع بواسطة شامبو غير محتوى على صابون .

ويستحسن أن « يشطف » بعد الغسيل بماء صلب

الليمون أو بمحلول مخفف من الخل .

أما إذا كان الشعر دهنيا لدرجة كبيرة فيفضل استعمال الشامبو الجاف .

وفى حالة عدم وجوده يمكن استعمال مسحوق النشا العادى .

وطريقة استعماله فى كلتا الحالتين أن تعملى فرقا
فى شعرك وبقطعة من القطن تغمس فى المسحوق يذر هذا
المسحوق فى الشعر حتى ترى الرأس جميعا أبيض يترك
المسحوق عشر دقائق أو أكثر حتى يمتص المواد الدهنية .
ازيلي المسحوق من الرأس باستعمال الفرشة .
وأما من ناحية الغذاء فانقصى من طعامك المواد
الدهنية والزيوت وأكثرى من السلطة الخضراء والخضراوات
والفاكهة .

● القشر :

تعانى كثير من السيدات من وجود قشر فى الرأس
ونجد فى ذلك مضايقة لها عندما تمشط شعرها ويتساقط
على ملابسها .
وهذا القشر ليس معديا .

أن نزول بعض القشر من فروة الرأس أمر عسادي
ولكنه طريق لنقل الميكروبات والأمراض المعدية الى فروة
الرأس لذا يجب علينا ألا نستعمل قبعات غبرنا أو أدوات
زينتهم كالامشاط والفرش .

ويوجد غسول يحتوى على الكبريت يذلك به الشعر
عدة أيام ويغسل بعدها الشعر بشامبو طبي .
استعملى هذا الغسول حتى يزول القشر وبعدها
لا تستعمليه سوى مرة كل أسبوع .

وفى أثناء هذا العلاج احرصى على أن تطهرى أدوات
التمشيط من امشاط وفرش حتى لا تتجدد الإصابة
باستعمالها .

● اسباب سقوط الشعر :

ويلزم ظهور هذا القشر دائما سقوط الشعر ولو أن المرضى ليسوا متصلين اتصالا وثيقا .
فقد يسقط الشعر بسبب ضعف الصحة العامة أو من صدمة أو من قلق أو من مرض .
وفى هذه الحالات يجب البحث عن علة سقوط الشعر ونحاول أن نعالج أنفسنا منها .
ويمكننا خلال ذلك أن نذلك فروة الرأس بأطراف الأصابع بحيث نجعلها تتحرك فوق عظام الرأس قليلا فى كل اتجاه .
وتقص الشعر كثيرا مايرجع الى سوء الصحة العامة أو من غسله بمحاليل قوية أو من استعمال صبغات كيميائية أو من كثرة استعمال مجفف الشعر الكهربائى .

الشامبو

كلنا يدرك حاجة الجسم الى حمام يومى ولما كانت الرأس أكثر أجزاء الجسم تعرضا كانت أولى بعنايتنا من ناحية النظافة .
ان كل شعره فى رأسنا تمدها غدد تفرز مادة شمعية لتزيت الشعر والجلد .
من أجل ذلك كان الشعر السليم دهنيا نوعا ما ومن السهل أن تتجمع الاوساخ حوله .
ولهذا توصى بأن يستعمل الشامبو ولو مرة كل اسبوع . ويستعمل لذلك اما صابون من نوع جيد او مسحوق الشامبو وبالسوق أنواع جيدة من هذا الشامبو وأنواع رديئة جدا تحتوى على مواد قلوية كثيرة .

واخيرة تؤذى فروة الرأس ويجب تجنبها .
ويجب أن يستعمل الشامبو مع الماء الدافئ ويشطف
الشعر تماما حتى لا يبقى فيه أى أثر للصابون .
وهناك نقطة بالغة الاهمية أن يجفف الشعر تماما فقد
اثبتت التجارب العلمية أن الشعر الرطب أكثر عرضة للتلف
من الشعر الجاف .

● فائدة الزيوت :

لاشك فى أن الزيت يفيد الشعر ، ومنذ سنوات
قليلة ليست ببعيدة قام دكتور لفتوتش بسلسلة من التجارب
لمعرفة تأثير الزيوت على الشعر ووجد أن الشعر إذا
ما حرم من دهنه الطبيعى فإن قوته تضعف ويضعف .
وعلى العكس من ذلك فإنه اكتشف أن الشعر إذا
ما دهن بزيت مناسب فإنه يقوى .
وقد كانت تجاربه ناجحة باستعمال زيت الخروع وهو
زيت نباتى او زيت البارافين وهو زيت معدنى .

● البريانتين :

بديهى أن استعمال البريانتين مفيد للشعر وخاصة
بعد غسله بالشامبو .
اذ أن الشعر يصبح فى حالة ضعيفة نظرا لازالة
ما كان به من دهن طبيعى .
ولكن البريانتين أنواعه كثيرة — مختلفة وليست كلها
متساوية فى الفائدة فبعضها مصنوع من الجلبرين وهذا
النوع غير مفيد للشعر نظرا لما يحل بالشعر من جفاف .

وبعض البريانتين يتركب من زيت معطر فقط وبعضها من زيت مضافا اليه بعض الكحول .
ولما كان الزيت والكحول لا يمزجان تماما فانه يتختم رج الزجاجاة قبل استعمال البريانتين .
اما اذا كان الزيت المستعمل زيت الخروج فانه يمتزج بالكحول والكحول اذا ما كان من نوع نقى فانه اضافته له فائدة فى تنشيط الجلد والشعر .
وهناك زيت البارافين السائل ولو ان تأثيره طيب فانه خال من اى مواد تغذى الشعر .
ولذلك كانت الزيوت النباتية افضل من هذه الناحية واحسن هذه الزيوت هو زيت اللوز اذا انه يظل مدة طويلة دون ان يفسد .
ويمكنك ياسيدتى ان تحضرى البريانتين بنفسك بان تمزجى قليلا من الكولونيا الى ثلاثة امثاله من زيت الزيتون وطبيعى ان هذين السائلين لا يمتزجان .
فاذا اردت دهن الشعر بالبريانتين فما عليك الا ان ترجى الزجاجاة قبل الاستعمال .

● شامبو الزيت :

وهناك طريقة اخرى لدهن الشعر وهى ما تسمى بالشامبو الزيتى .
ويستعمل لذلك زيت نباتى واحسنها كما ذكرنا زيت اللوز وان كان زيت الزيتون النقى يقوم بنفس الدور
اولا : يذلل الشعر بالفرشاة دلكا جيدا .
ثانيا : يلف حول الرأس لمدة دقائق بقطعة قد بللت بالماء الساخن وعصرت .
ثالثا : فى ذلك الوقت يكون الزيت قد سخن قليلا .

رابعاً : يرش بعض هذا الزيت على الرأس ويسدك الشعر بأطراف الأصابع .

خامساً : يترك الزيت على الرأس ساعات .

سادساً : يزال الزيت الزائد باستخدام الماء الدافئ والصابون .

ان معالجة الشعر بهذه الطريقة ولو مرة كل شهر او مرتين يفيد فائدة جليلة ويزيد الشعر قوة وبريقا ويوصى باستعمال هذا الشامبو الزيتي حين يكون الشعر باهتا لا حياة فيه .

والاعتراض الوحيد على الشامبو الزيتي انه يجعل تصفيف الشعر وتوجيهه صعبا .

ولكنه يمكن التغلب على هذه الصعوبة بعمل الشامبو العادي بعده .

جمال العيون

ان العيون الجميلة هي اعلى ما يملكه الانسان ولكننا للأسف لا نحافظ عليها مثلما نحافظ على حلينا وجواهرنا .
فانت تجهدين عينيك فى القراءة وترهقينها فى السهر
ولا ترحمين جهازا يظل يعمل ساعات وساعات دون اى
راحة بل تحرمينها من الغذاء اللازم لهما .

هل فكرت ياسيدتى يوما من الايام ان الغذاء الذى
تأكلينه له دخل كبير فى سلامة عينيك وجمالهما .

ان انسان العين (الفنى) يعتمد بدرجة كبيرة فى
سلامته على وجود عنصر الفلورين فى الطعام .

ولابد من ان يشتمل غذاؤنا التجميلى على وجود هذا
العنصر فاذا زرت مزرعة دواجن ولاحظت الدجاج وهو ياكل
تجدين ان الدجاج يلتقط من وقت لآخر حبسات من الرمل
والحصى . انه يقوم بذلك بالخريزة .

وهذا الحصى مصدر جيد للفلورين الذى يساعد
الدجاج على انتاج البيض .

ونحن قد حبتنا العناية الالهية بأطعمة غنية بهذا
العنصر الثمين وأفضل هذه الاطعمة مستخرجات البحر من
اسماك وقواقع وليت السمك .

وكذلك الجبن الروكفور والثوم والبنجر والكرنب
والسبانخ وصفار البيض .

واظنك قد لاحظت ايضا ياسيدتى بعد سهرة طويلة
او توتر عصبى ظهور دوائر غائرة داكنة حول العين .

وكثيرا ما يحدث ذلك ايضا من تناولك المواد النشوية
بكثرة ولكي نفهم هذه الدوائر التى تحت العين .

يجب علينا أن نفحص جلد الجفون ، انه يختلف عن الجلد فى باقى الوجه من حيث انه لا يحتفظ تحته بطبقة من الدهن انه رقيق جدا .

ولقد زودتنا العناية الالهية بهذا الجفن الرقيق حتى يمكننا فتح العين واقتالها بسرعة وثابة لها من دخول أى غبار .

ومع حركة هذه الجفون كل برهة لا ينتظر أن يتكون دهن فيها .

ويجب الا يغيب عن البال أن الجلد يتكون بوساطة الدم الذى يجرى خلاله .

فى حالة الخوف الشديد يهرب الدم من الوجه ويظهر الوجه باهتا شاحبا .

كذلك اذا حل بنا التعب فان ثانى اكسيد الكربون يتجمع فى الدم ويصبح لونه داكنا اقل احمرارا واقترب الى الزرقة ومثل هذا الدم يعطى ظلالة تحت العين ، ولرقة الجلد فى الجفون نجد انها اول مكان فى الجسم تظهر عليه آثار التعب .

لذا كان من الحكمة أن نتناول من الاطعمة ما يساعد الجسم على امتصاص اكبر قسط من الاكسجين — أحسن مقو للدم « ويطلق على هذه الاطعمة اسم اغذية النضارة » كما يجب علينا أن نقلل من الاغذية التى تزيد كمية ثانى اكسيد الكربون فى الدم مثل الخبز والحبوب والبطائر واللحوم والكمك .

ان الفواكه وعلى الاخص البرتقال والليمون والليمون الهند « جريب فروت » والخضروات وخاصة ذات الاوراق الخضراء والجزر والبنجر كلها تجعل الدم نقيا مشربا بالحمرة انها الاطعمة التى تزيل الدوائر السوداء حول العين .

وقد يتكون « العيص » عند مفاسدت الرموش ان هذا ينتج من نقص فيتامين « أ » فى الغذاء .

والسبب فى ذلك يرجع الى أن نقص هذا الفيتامين يحرم الجفون ذلك السائل الدهنى الذى يساعد على انزلاقها وهو الدمع ومن هنا يحدث الاحتقان وأخيرا تظهر القروح .

ان نقص فيتامين « أ » فى الغذاء ولو نقصا طفيفا قد يؤدي الى هذه النتائج أو الى بعضها .

وهذه الاعراض لا شك عقبة فى سبيل جمال الوجه ولكننا اذا جعلنا ضمن طعامنا اغذية بفيتامين « أ » فسرعان ما تختفى هذه الاعراض وتنتسبب الدموع من مآقيها بسهولة .

هل تعلمين ياسيدتى فضل هذا الفيتامين على قوة الإبصار فى الظلام ؟

ان لكثيرين منا يعانون من ضعف الرؤية فى الظلام وهم لا يعلمون ان أخذ قليل من زيت السمك مع كل وجبة تقوى فيهم هذه الناحية .

عوامل تساعد العين :

هذا وتوجد عوامل أخرى تساعد العين على رزقيتها مطلوب أن تضعيها نصب عينيك .

١ — انتهي كل فرصة للتريض (النزهة) فى الهواء الطلق متى ناظريك بالمنظر الخلوية كالحقول الخضراء أو السير على شاطئ البحر .

٢ — مارسى بعض الرياضة الخفيفة ولو فى غرفة نومك .

٣ — أغمض عينك من وقت لآخر وضعى « كلوة » الكف دون أن تضغطى عليها .

٤ - دلكى بلسبابة والاصبع الوسطى حول العين مبتدئة من أعلى الأنف بشكل دائرى تحت العين فان التدليك يساعد على ازالة التجاعيد التى حول العين .
هناك عوامل أخرى تؤثر على العين أوجه اليها نظر السيدات .

١ - الامتناع عن التخخين ان امكن أو الانقطاع عنه فترة يوم فالدخان المتصاعد من السجائر يقلل من بريق العينين .

٢ - الإقلال من تناول الاطعمة الدهنية التى تحدث اضطرابات فى الكبد والتى يظهر اثرها على المقله واصفرارها .

٣ - عدم القراءة فى نور قوى جدا أو ضعيف .

● صحة العينين فى الحركة :

يجب ان تعرفى كيف تريحين العينين اذ ان اراحتهما لها أهمية كبرى فى جمالها .
يتصور الكثير أن العين تحصل على كل ما تحتاج اليه من راحة اثناء النوم .

ولكن هذا غير صحيح ولنستمع الى ما يقوله « دكتور بيتس » الذى قام بتجارب على العيون خلال ثلاثين عاما .
« ان العين ترتاح اذا ما كنت فى حركة . وبمعنى آخر ليس اسوأ للعين من ان تحرق « تنظر » الى شى مدة طويلة » .

لذلك انصحك ياسيدتى خلال القراءة ان تحولى نظرك من الصحيفة التى تقرئينها من وقت لآخر واذا كنت تشاهدين السينما انصحك أيضا بأن تحولى نظرك من الشاشة من وقت لآخر .

وهكذا في المرىء « التليفزيون » أو اغمضى العين هـ وقت لآخر .

• النظافة الداخلية واثرها على العين :

تذكرى ان اولى الاغراض التى تظهر عندما يتكاسل الجهاز الهضمى هى ان العين تفقد بريقها لانه حينما تضطرب المرارة فان الصفراء ترتد الى الدم وتصفى العين .
ان العين تعكس النظافة الداخلية للجسم انها تستند طاقة عصبية اكثر من أى عضو آخر فى الجسم .
وعادة يظهر عليها لتعب قبل ان يظهر على أى عضو آخر فاذا ما كان الدم صافيا نقيا من سموم التعب نجد ان العين براءة .
وهذه الصفة تعطى الوجه اشراقا له أهمية فى الجمال ككل .

والآن نذكر الاطعمة الغنية بفيتامين (١)

الكبد	السبانخ	الفلل الاخضر
الييد الطازج	صفار البيض	اللبن الطازج
الجبن الطازج	القشدة	الجيلاتى
المساجو	الموز	البطاطا
الطماطم	الاناناس	الإوراق الخضراء

(الجرجير)

كما اتى اخضر السيدات اللاتى يشكين من عينهن الا يستعملن ملينات قوية أو شرابا وخاصة زيت البارمين فقد ثبت أخيرا أنه يحرم الجسم من فيتامين « ١ » أغلى فيتامين لصحة العيون .

تمارين لتقوية العين

- ١ - انظري الى شيء بعيد ثم انقلي نظرك الى شيء قريب وكرري هذه العملية عدة مرات .
- ٢ - انظري الى أعلى شيء ممكن أن تريه ودون تحريك الرأس .
حولى نظرك الى تحت وكرري ذلك عدة مرات .
- ٣ - انظري الى اقصى نقطة جهة اليمين ثم حولى نظرك دون تحريك الرأس الى اقصى نقطة جهة اليسار .
- ٤ - حركى مقلة العين فى حركة دائرية الى أعلى اليمين ثم الى يمين ثم الى تحت ثم الى اليسار ثم الى أعلى كررى ذلك « كحركة عقارب الساعة » .
- ٥ - حركى مقلة العين فى حركة دائرية عكس عقارب الساعة .

جمال البشرة

ان البشرة التى تغطى اجسامنا فى تغيير دائم منذ ولا دتنا ففى كل يوم تنفصل اجزاء صغيرة جدا من بشرتنا ليحل مكانها جلد جديد فخلايا الجلد القديمة الخشنة تموت وتوالد خلايا جديدة مكانها .

فاذا كان مجرى الدم يغذى جلدا كما ينبغى أن يغذى ظل جلدا ناعما جميلا .

فالبشرة هى من أهم أجهزة الجسم وقد يبدو ذلك غريبا لان الكثيرين منا يظنون أن هذا الجلد ما هو الا غلاف خارجى للجسم .

ولكن الحقيقة انه جهاز حيوى لنا كالقلب والكبد والكلى والرئتين ، بل انه من أهم أجهزة الجسم المنتجة . فهو ينتج الزيت والعرق والشعر والافافر ، أنه هو الذى يحمى الجسم من تقلبات الجو وينظم حرارة الجسم . لذا كان أهم ما يحتاج اليه الجلد هو الغذاء الصحيح . ولكى تكون بشرة جسمك جميلة سليمة تحتاجين ياسيدتى الى عنصر الكبريت .

فبدون كبريت كاف فى الغذاء لا يكون هناك أمل فى الحصول على بشرة جميلة .

والكبريت العضوى (الذى يوجد فى بعض الاطعمة) هو منظم ومنقى ، وقد عرف ذلك من قديم الزمان .

وهناك اطعمة غنية بالكبريت مثل الفجل والبصل والكرانس والقرنبيط والكرنب ، والطماطم والخس (من اجزاء السلطة) تعتبر من اغذية الجمال لان اليافها لا تزيل الامساك فحسب بل تحتوى الكبريت ايضا .

والنصيحة هنا أن تأكلى هذه الاطعمة بدون طهر
لانها تولد غازات اذا طبخت وخاصة الكرنب والبصل .

● اغنية غنية بالكبريت :

١ - قطعى خضرواتك المفضلة كالفجل والخيار بقشره
والطماطم والكرافس والخس والجزر واضيفى اليها زيت
الزيتون ثم اضيفى بعض عصير الليمون ثم رشى عليه بعض
الملح وتقدم فى بدء الاكل فان ذلك يساعد على الهضم ويمنع
التخمة .

٢ - كوكتيل الجزر :

ابشرى الجزر الاصفر وضعيه فى عصارة ولما كان
عصير الجزر يفقد لونه الذهبى بسرعة فيستحسن أن يوضع
بعض عصير البرتقال فى الكوب الذى يستقبل عصير الجزر .

٣ - كوكتيل الكرفس :

تطعى الكرفس الى قطع صغيرة وضعيها فى العصارة
ويستحسن وضع بعض عصير الليمون فى الكوب الذى
يستقبل عصير الكرفس فان ذلك يحفظ اللون ويجعل
الطعم لذيذا .

وخذى الكوكتيل قبل الوجبات او بينها وهو جميل فى
حالة الحموضة الزائدة .

البشرة الدهنية

يتردد سؤال دائم حول الطبقة الدهنية والجافة وهو .

✽ هل لهذه الطبقة فائدة ؟

نعم وتتلخص فى الآتى :

- انها غطاء حيوى لوقاية الجسم من خطر الحرارة او البرودة والرطوبة والجفاف .. والاحماض والقلويات .
- كما ان هذه الدهون تقف نمو بعض انواع الفطريات .. مثل القراع الانجليزى .

لذلك نجد ان هذا المرض يصيب الاطفال قبل سن البلوغ اذ ان الغدد الدهنية وهى المصدر الرئيسى لهذه الطبقة لا تكن قد زاولت نشاطها .
فهرمونات البلوغ تلعب دورا أساسيا فى تنشيط هذه الغدد .

- كما ان هذه الطبقة الدهنية تلعب دورا أساسيا فى تزويد الجسم بفيتامين « د » اذ تتحول بعض مكونات هذه الطبقة بتأثير أشعة الشمس الى هذا الفيتامين .

✽ وهنا يبرز سؤال :

متى تكون البشرة دهنية ؟

يطلق هذا التعبير على البشرة التى يلاحظ زيادة تدهنها نتيجة لزيادة نشاط الغدد الدهنية .
نلاحظ ان زيادة التدهن تحدث فى مناطق معينة من الجسم وهى المعروفة بالمناطق الدهنية .
وهى الرأس والوجه والصدر والكتفان وتحت الابطين ومنطقة العانة والالتين .

وذلك لان هذه المناطق بها اعداد كبيرة جدا من الغدد الدهنية . وفى هذه المناطق وخصوصا الرأس والوجه يبدو الجلد لامعا ويزداد لمعان لبشرة اثناء لصيف نتيجة لسيولة الدهون .

ولكن ما الذى يؤدي الى زيادة نشاط الغدد الدهنية عند بعض الأشخاص ؟

الواقع ان نشاط الغدد الدهنية يتوقف على وجود نسبة معينة من هرمون الذكورة « ومصدرها الخصيتان والغدة الكظرية » .

وعند الاناث « مصدرها الغدة الكظرية وكذلك بعض هرمونات البيض » ولذلك لا يمكن ان نلاحظ ظاهرة البشرة الدهنية قبل البلوغ .

ولكن فى نفس الوقت يختلف مدى استعداد الغدد الدهنية للاستجابة لتأثير هذه الهرمونات من شخص لآخر . وهكذا فان نشاط الغدد الدهنية يختلف من شخص لآخر رغم تساوى نسبة الهرمونات المنشطة لهذه الغدد .

● تفتح مسام الجلد :

وهى شكوى يرددها الكثيرون من ذوى البشرة الدهنية .

والسبب ان فوهة الغدد الدهنية تكون اكثر وضوحا للعين .. ويظهر ذلك بوضوح فى جلد الوجه .

ويعتقد البعض ان فوهة الغدة اكثر اتساعا .. وهذا غير صحيح فالهرمونات التى تنشط الغدد الدهنية تؤدي فى الوقت نفسه الى زيادة سمك الطبقة القرنية التى تحيط بفوهات الغدد العرقية ولذلك تبدو هذه الفوهات اكثر وضوحا .

وقد تؤدي هذه الزيادة في سمك الطبقة القرنية التي
يحيط بغوهاد الغدد العرقية الى انسدادها .
وهذا ما يحدث في مرض حب الشباب الذي يعتبر من
أهم علامات البشرة الدهنية اذ أن انسداد غوهاد الغدد
الدهنية يؤدي الى تجمع الدهون داخل عنق هذه الغدد مكونا
ما يعرف باسم الرأس السوداء .
وقد يعطى تجمع الدهون الفرصة لبعض الميكروبات
للنمو مؤدية الى الحبوب او البثرات الصديدية التي تتميز حب
الشباب .

* هل البشرة الدهنية مرض ؟

والواقع أن تدهن البشرة في حد ذاته ليس مرضا ..
ولذلك نلاحظ البشرة الدهنية في الاشخاص الاصحاء .
قد عرفنا ان البشرة الدهنية تكون نتيجة لزيادة
استجابة الغدد الدهنية للنسبة الطبيعية من هرمونات
البلوغ .
ولا يعنى زيادة افراز الدهون أن هناك زيادة في
النشاط الهرموني للغدد الصماء .
ولكن اذا أهملت العناية بالجلد فان البشرة الدهنية قد
تؤدي الى متاعب كثيرة .
ومن المعروف أن بعض الامراض الجلدية كثيرة الحدوث
في وجود البشرة الدهنية مثل حب الشباب والدمامل
بالاضافة الى التهاب البشرة الدهني .
ولذلك فان كثرة تدهن الجلد تساعد على نمو
الميكروبات الموجودة على سطح الجلد .
وتعطى بذلك الفرصة لهذه الميكروبات لتتكاثر الى
درجة تسمح لها بالتغلب على مقاومة الجلد .

● البشرة الدهنية نعمة !

وعلى الرغم من المضايقات التي قد تسببها البشرة الدهنية فإن البحوث الحديثة قد كشفت عن ملامح حسنة للبشرة الدهنية وقد اتضح من خلال بعض الدراسات أنه في حالة وجود البشرة الدهنية تنخفض نسبة الكولسترول في الدم .

وكذلك باقى انواع الدهون الموجودة في الدم والتي يؤدي ارتفاعها الى زيادة الاستعداد للاصابة بتصلب الشرايين .

وقد أكتت التجارب وجود ارتباط بين زيادة تدهن الجلد مع انخفاض نسبة الدهون في الدم .

ويبدو أن الجلد يقوم بالتخلص مما يزيد على حاجة الجسم من الدهون وبعبارة أخرى .. فإن أصحاب البشرة الدهنية أقل استعداد للاصابة بتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم .

● البشرة الجافة واسبابها :

الواقع أن أغلب حالات الشكوى من جفاف البشرة يرجع الى اسباب خارجية مثل كثرة استعمال الصابون أو كثرة التعرض خلال العمل اليومي للبنزين أو الزيوت المعدنية .

إذا إنها تؤدي الى اذابة الدهون التي تغطي الجلد وهكذا يحدث جفاف البشرة في المناطق المعرضة لهذه المؤثرات .

وأكثر حالات جفاف الجلد تحدث في المناطق المكشوفة نتيجة لضعف الدورة الدموية وبالتالي قلة نشاط الغدد الدهنية .

والآن جاء دور الحديث عن الدهانات المستعملة فى علاج جفاف البشرة .

ان بعض هذه الدهانات قد تسبب حساسية فى الجلد ويصاب الحساسية التهاب وجفاف فى البشرة .. مما يؤدى الى الاحساس بالحاجة الى المزيد من استعمال هذه الدهونات .

والنتيجة زيادة الشعور بجفاف البشرة وهكذا يقول الانسان ان بشرته فى حاجة مستمرة الى الدهانات .
والواقع ان الدواء هنا هو سبب الداء .

• متاعب البشرة الجافة :

تؤدى البشرة الجافة الى ضعف مقاومة الجلد والى استعداده للاصابة ببعض انواع الاكزيما والاكسباب الحساسية للمواد الكيماوية خصوصا القلويات الموجودة فى الصابون وزيادة التهيج عند التعرض للملابس الصوفية .

كما يؤدى جفاف البشرة وفقدانها مرونتها الى خشونة البشرة وتشققها مما يسهل للميكروبات اختراق الجلد مسببة الدمل والخرايج هذا علاوة على الشعور بالهرش الذى تسببه البشرة الجافة .

• العلاج :

علمنا ان البشرة الدهنية فى حد ذاتها ليست مرضا ولكن كثرة تدهن سطح الجلد تجعله عرضة للاصابة ببعض الامراض التى وصفناها .

وخير وقاية من متاعب البشرة الدهنية هو العناية
بازالة هذه الدهن باستمرار وذلك عن طريق الغسل بالماء
والصابون .

وهذا يكفى لعلاج معظم حالات تدهن البشرة وقد
تحتاج الى استعمال بعض العلاجات الموضوعية للاقلال من
نشاط الغدد الدهنية خصوصا فى الحالات المصحوبة بحب
الثآليل أو بالتهاب البشرة الدهنى بشرط أن يكون تحت
اشراف الطبيب المختص .

لعلمك ينبغى الامتناع عن تناول بعض الاغذية التى
تحتوى على أحماض دهنية معقدة التركيب مثل الشيكولاتة
والفول السودانى وبعض أنواع الجبن .

اذ ان هذه الاحماض تؤدى الى تهيج خلايا الغدد
الدهنية ومن ثم زيادة نشاطها زيادة كبيرة .

كما يفيد التقليل من النشويات خصوصا الحلوى فى
بعض حالات البشرة الدهنية .

اما فى حالات تفتح مسام الجلد فهناك الادوية التى
تحد من نشاط الغدد الدهنية وتزيل انسداد موهاتها وفى
حالات البشرة الجافة ينبغى تشخيص الجفاف اخذين فى
الاعتبار أن اساءة استعمال الكريمات قد تكون فى حد
ذاتها سبب الجفاف .

اما اذا كان الجفاف نتيجة لنقص الطبقة الدهنية فيكون
العلاج باستعمال الكريمات التى يصفها لطبيب المختص
علاوة على التقليل من استعمال الصابون أو التعرض للمذيبات
العضوية مثل البنزين أو الزيوت المعدنية .

الوجه الصبوح

لقد عملت مئات التجارب للوصول الى حلول لمشاكل الجلد واضطراباتة كان معظمها يقوم على التخمين ولكن أصبح لدينا نتائج بيولوجية تهدينا الطريق .
انها عملية مزدوجة تلك التي نهذف من ورائها الى الحصول على طلعة جميلة بهية .

أولا : لا بد أن يكون مجرى الدم الذى يغذى خلايا الجلد نقياً .

ثانياً : لا بد أن تكون الدورة الدموية فى الجسم سليمة فاذا كنت تعانيين امساكا ولو بسيطاً فلا تنتظري أن تكون البشرة نقية .

اذ أن القولون (المصران) فى هذه الحالة يحتفظ بالمواد التالفة (الفضلات) مدة طويلة فتتمص بواسطة الدم الذى يزور بدوره الجلد .

وجود هذه الفضلات هو غالباً مصدر هذه الاضطرابات الجلدية ، وليست هذه الفضلات نفسها هى التى تشقى طريقها خلال مسام الجلد ولكن وجود هذه النجس فى الدم يسلبه قوته على التنظيف .

ان البكتريا تملأ الجو حولنا وتسقط على اجسامنا فاذا ما تغذت خلايا الجلد بواسطة الدم النقى فان الجلد يقاوم هذه البكتريا أما اذا قلل الاصساك من حيوية الدم فان الجلد يفقد القدرة على وقاية نفسه .

وكل بثرة (حبة) تظهر على الجلد ان هى الا انذار بذلك فاذا كان هناك امساك بمعنى أن الحسم لا ينخلص من الفضلات تماماً فان الجلد يصبح مرتعاً خصباً المهدوى .
وانى لعلى اعتقاد ثابت بأنك ياسديتي لا يمكنك

الحصول على بشرة الوجه التى تحلمين بها ما دامت امعاءك تقف ضدك . فاذا ما شعرت بأن لآخر اج ليس كما يجب ان يكون فابحثى فى الحال نظلما للتنظيف الداخلى لتصحيح هذا الخطا فى حينه ابدئى هذا النظام الغذائى بشرب حساء (شوربة) الجمال او البوتاسيوم يوميا لمدة اسبوع على الاقل .

ويمكنك تناول هذا الحساء فى وقت من النهار مع وجبات الطعام او بين الوجبات فهى لا بد ستزيل هذه البثور من الجلد .

وخلال عملية التنظيف هذه يمكنك اخذ ملين خفيف من اصل نباتى مثل مسحوق العرقسوس قبل النوم .

وبعد فترة التنظيف اكثرى من اكل الخضروات ذات الاوراق الخضراء كالنفل والجرير والخس والكرفس والبقدونس والسبانخ والسلق والشبت والكرات والبصل الاخضر وعدى نفسك على اكل الفواكه الطازجة وشرب عصيرها .

واعلمى ان التعود على تناول الاطعمة الطبيعية فى وجباتك اليومية لا يزيل الامساك فحسب بل انه يملأ مجرى الدم بالفيتامينات والاملاح المعدنية التى تحتاج اليها خلايا الجلد حتى تكون سليمة .

● حساء الجمال « شوربة البوتاسيوم »

ابوتسيوم هو عنصرا الجمال لانه .

— يدخل فى تركيب الانسجة وحفظها .

— يحافظ على الاتزان بين الوسطين الحامض والقاعدي

(القلوى) .

— انه ضرورى لنمو الجسم .

— يمنع الإمساك ويزيد فى مرونة الانسجة وتنشيط الكبد ونقصه يؤدى الى تعب وكسل الكبد وظهور البثر فى الوجه .

ولكن يتردد الآن سؤال ما هى الاطعمة الغنية بهذا العنصر النفيس ؟

كما يضاف اليها عصير الطماطم الطازج .

الخبس	الجزير	البصل	الكرنب
الكرفس	الباذنجان	القرنبيط	اللبن
الفول السودانى	الليمون	البرتقال	الكثيرى
المشمش	الخرخ	القراصيا	

● كيفية عمل الشورى :

اختارى بعض الخضر والمسلية جيدا ، توضع الخضر فى وعاء ويضاف اليه قليل من الماء ثم يغطى ويوضع على النار مدة تتراوح بين عشرين وثلاثين دقيقة يضاف اليها قليل من الملح والليمون .

كما يضاف اليها عصير الطماطم الطازج

الوجه المورّد

هل تعلمين ياسيدتى ما الذى يعطى الخدود لونها
ويجعل الشفاه حمراء غامقة .

بل يضمنى على الاظافر ذلك اللون الوردى .
انه الحديد . . معدن الدم الاحمر . . ان الدم هو
« الروح » الطبيعى ولكنه يجب ان يكون بما غنيا ثانيا .
ان نصف الدم مادة صلبة يتركب من خلايا دقيقة ترى
تحت المجهر (الميكروسكوب) كأنها أطباق صغيرة وهى ثانيا
هذه السكريات يوجد الجزء الاحمر من الدم الهيمو جلوبيين
الذى يعطى الخدود لونها ويعطى الجسم النشاط والحياة
نفسها .

ان هذا الهيمو جلوبيين هو الذى يمتص الاكسجين من
الهواء الذى نتنفسه ويطرد ثانيا اكسيد الكربون .
فاذا كان مقدار الحديد فى الدم غير كاف اصبح
الهيمو جلوبيين باهتا وغير نشيط واطلق على هذا الدم
انه اتيى اى فقير .

فتذهب الحرة من الخدود ويقل النشاط فيصبح
الانسان باهت الوجه كسولا غريسة للعدوى .
والحصول على هذا الدم الاحمر سهل جدا ، اذ ان
ما يحتاجه الدم لكى يكون احمر مقدار كبير من الاغذية
الحديدية .

فالرجير من اصب الاطعمة المحتوية على الحديد
وكذلك الزبيب وتحتوى السباتخ ، على الحديد وكذلك التين
الجاف والقراصيا واتى احبذ القراصيا على السباتخ .
فاذا نقصت القراصيا والتين الجاف فى المساء مع
قليل من العسل ، واخذت ذلك فى الصباح فى وجبة

الانطار أصبح مطورك هذا غنيا بالحديد في الوقت
هسه .

والبسلة تحتوى على قدر من الحديد وأغنى منها
العدس والاعفوية التى تحتوى على الحديد هى :

كبده	البيض	اللحم
الكرنب	المخ	الجزر
البصل	الزيتون	البنجر
الخس	الثوت	
انخضروات فهى احسن مغذ للجلد .		

جمال أسنانك

ادرسى وجهك فى المرأة وستعلمين مكانة الأسنان منه وكيف أن سلامتها وصحتها تضىء على الوجه جمالا وأول كل شيء ابتسمى فإن الابتسامة تجعل الوجه مشرقا اليمس كذلك ؟

ولكن ذلك عندما تفرج الشفاه من أسنان بيضاء سليمة ادرسى النصف الأسفل من الوجه وستجدين أن الأسنان هى التى تتحكم فى هذا الجزء .

ففى الأسنان الذى ينبى عليه الذقن والشفاه والخم ، وهى التى تجعل من الفك أداة جمال أو قبح وهى التى تجعله مشرقا أو غير جذاب .

وأخيرا انظرى الى بشرتك الناعمة والى عينيك الברاقتين والى قوامك الرشيق .

وثقى أن الفضل فى كل ذلك يرجع الى أسنانك ولا تعجبنى من قولى هذا فإن الأسنان هى التى تجهز الطعام لعملية الهضم وهى التى تطحن وتعجن هذا الطعام فى الفم قبل أن يذهب الى المعدة .

ويدون أسنان قوية سليمة يحل سوء الهضم والأمساك وما يترتب على ذلك من تأثير سيىء على منظر الأسنان .

ومن هنا كانت الأسنان عاملا مساعدا كبيرا فى الجمال سواء كان ذلك بطريق مباشر أو غير مباشر .

ومن واجبك ياسيدتى اذا كنت تسمعين وراء الجبال ان تحتظى بها قوية سليمة اطول مدة ممكنة .

ان معظم المصريين لا ينعمن بأسنان كاملة سليمة
 ورغم الشمس المشرقة التى لا تختفى من سماء بلادنا .

ويرجع السبب فى ذلك الى عوامل كثيرة اهمها نقص
 كمية الكالسيوم فى طعامهن ، فاذا جعلت طعامك غنيا بهذا
 العنصر المهم تظفينا على هذه الامة التى تهدد جمالك .

والاسنان هى اقوى واصلب خلايا الجسم فهى
 اصلب من العظام وتحتاج مثلها الى هذا الكالسيوم بكميات
 اكبر .

ان على الانسان عملا مرهقا : ان عليها طحن ما ناكل
 فاذا ما بليت بعض خلاياها كما تبلى اى خلايا فى الجسم
 فلا بد من ان تحل محلها خلايا اخرى .

ولكن اذا لم يحصل على كمية الكالسيوم —
 والفوسفور الكافية « وهما العنصران الثوامين اللذان
 لا ينفصلان » ونقصت كمية « د » التى توجد بينهما فان
 اسنانك تفقد صلابتها وتعرض للتاكل .

وفى بلادنا المشخصة لا نتمكن من نقص فيتامين « د »
 ولكن نقص الكالسيوم هو الذى يؤدى الى هذه الحالة السيئة
 اذ انه على الرغم من اننا تناول كميات كبيرة من الاطعمة الا
 ان نسبة الكالسيوم فيها قد تكون متدنية فنحن نحبب ياكل
 الخبز بكمية كبيرة والخبز لا يحتوى الا على كمية قليلة من
 هذا الكالسيوم »

والاطعمة الغنية بالكالسيوم هي :

طماطم	قرنبيط	فراولة
لوز	ليمون	بصل
قرع	لفت	صفار البيض
فجل	تين	خيار
كرنب	بطيخ	جزر
فول حراثي	قراصيا	سبانخ
العدس	المشمش	الكثيرى
اللحم	الزبيب	الذرة
البلنح	الزيتون	الموز
التفاح	البطاطس	الفول السوداني

وهناك اطعمة غنية جدا بالكالسيوم كاللبن والجبن والبرتقال .

وللحصول على نصيب وافر منه اتصحك بأن تجعلى ضمن طعامك بعض عصير البرتقال واللبن الحليب والجبن اما اذا كانت الاسنان تتاكل فهناك اقراص فوار تباع بالصيدليات .

جمال اللثة

لو أعطينا قليلا من العناية لصحة اللثة لاغانا ذاك
عن كثير من المتاعب التى تلقاها .

أن اللثة جسم دقيق رقيق ويربطها بالاسنان غشاء
أرق من الحرير .

هذا الغشاء يعمل على منع جزئيات الطعام من
الزحف تحت اللثة حيث تتعفن وتنتشر سموها .

وقد يكون استعمالك المخطئ للفرشة يأسيدتى هو
سبب من أسباب مرضى هذا العضو الرقيق .

استعملى الفرشة برفق من فوق الى اسفل فى الفك
العلوى ومن تحت الى اعلى فى الفك السفلى .

ونقطة أحب أن الفت إليها النظر وهى انه من الخير
استعمال مسحوق تنظيف الأسنان بدلا من المعاجين أو
السوائل .

فمسحوق الأسنان يجعل الفم طويلا ويوقف التآكل
واحسن هذه المساهيق ما كان يعطى على مركبات
الصوديوم التى تشيع الأكسجين فى الفم وهو بدوره يصل
بين ثنايا الأسنان ويظهر الأماكن التى لا تصل إليها
الفرشة .

ابنى من اليوم يأسيدتى بتدليك اللثة ضع قليلا من

الملح على الفرشة وادعكى اللثة العليا من فوق الى تحت
ومن تحت الى فوق فى اللثة السفلى .

وبعد التدليك استعملى مضمضة بماء به بعض عصير
الليمون فان عصير الليمون قابض للثة .

بلخ ائى اذهب الى ابعد من ذلك فانصحك بان تأخذى
فى كل يوم بعض عصير الليمون والاطعمة الغنية بفيتامين
س (٢) والتي تحمى اللثة من المرض والعدوى .

وتذكرى ان اللثة خلايا حية وانها تثبت الاسنان .
مكاتها وتجعل من نفسها وسادة تستقر الاسنان عليها .

واللثة تكون وفق ما تتغذى قوية او ضعيفة زاهية او
باهتة وقد قام الدكتور ملتون هاتك بجامعة شيكاغو
بمسلسلة من التجارب اثبتت ان تناول كوبين من عصير
الليمون او البرتقال يساعد على التغلب على التهاب اللثة .

اما الاغذية الغنية بفيتامين (س) وتؤكل طازجة هي :

البرتقال — الليمون — اليوسفى — الليمون الهندى
« الجروب فروت » الطماطم — الكرنب — الخس — البصل
— اللفت — الفراولة — العنب «

نخر الاسنان

وهو مرض يصيب السن وعند ظهوره تصحبه آفة تعمل على اتلاف جميع الانسجة المكونة للسنة حتى تقضى عليها .

وهو يسبب لين الانسجة وتفتتها ويتقدم تدريجيا من الخارج الى الداخل حافرا في تاج السنة حفرة تتدرج في العمق حتى تصل الى اللب ملتفه في طريقها انسجة السنة التي تقابلها .

واما اسبابه فترجع الى عاملين يشتركان معا :
الحموضة والجراثيم ان بقايا الاطعمة التي تتخلف بين الاسنان تتخمر وتتحمض فتؤثر في مادة السنة السطحية المغطية لتاجه وهي المينا وتتفاعل معها وتخلل انسجتها فتترك بذلك منافذ لدخول الجراثيم الخاصة بتكوين التسوس .

اما الاسباب المهيئة لهذا المرض :

- ١ — عدم العناية بنظيف الاسنان بعد كل اكله .
 - ٢ — الاحوال التي تتعرض لها الام الحامل فتؤثر في جنينها .
 - ٣ — أن يكون الطعام فقيرا من املاح الجير والفيتامينات
 - ٤ — تتعرض اسنان النساء للنخر أكثر من اسنان الرجال .
- ويرجع ذلك الى حالات الحيض والحمل ، فالمرأة الحامل يكثر عندها القيء الذي يخرج من المعدة حامضيا فيجعل وسط الفم حامضيا .

هذا الى أن الحامل تقوم بدور الوسيط في إيصال الكالسيوم الذي يبني عظام الجنين ، ولابد لها من أن تعوض أولا بأول ما تفقده من هذا العنصر الثمين .

ملحوظة :

الم تلاحظي ما تفعله نقطة من الماء البارد اذا نزلت على زجاج المصباح الساخن انه يتشقق وينكسر .

وهذا هو ما يحدث لاسناتك اذا ما شربت كوباً من الماء المثلج وانت تتناولين انواع الاطعمة الساخنة .

ان السنة تتشقق وسرعان ما تجد البكتريا منفذا الى داخل السنة ويحدث النخر .
وهذا ما يحدث تماماً اذا ما حاولت ان تكسري جوز — او لوزة او بندقة بأسناتك .

انك بذلك تدفعين ثمناً غالياً لا يمكن ان يقدر .
حذار ان تستعملي هذه الاسنان الغالية في كسر شيء مهم تشعري بان أسناتك قوية .

واستعملي كسارة بندق في مثل هذه الاحوال .
بل اني لاحظت بعض الجهلة يتباهون بقوة أسنانهم في نزع اغشية الزجاجات .

انهم بذلك يدفعون ثمناً غالياً من صحتهم الممثلة في صحة أسنانهم ولكنهم لا يعلمون .

العناية بالانظافر

استحوذت الانظافر على اهتمام كبير من المرأة في العصر الحديث وثقافت في تجميلها حتى تلفت النظر اليها . وقد نجحت المرأة الى حد كبير ولكنها كثيرا ما تدفع ثمن هذا الاهتمام بالانظافر وغالبا ما يكون على حساب انظافرها او جلدها وفي بعض الاحيان اعصابها . والانظافر عبارة عن صفائح مكونة من خلايا قرنية صلبة تنمو من خلايا حية متجددة موجودة عند جذر الظفر .

وينمو الظفر بمعدل ملمبقر واحد في الاسبوع تقريبا ويختلف شكل الانظافر في الجنسين .

كما يختلف من شخص الى شخص وهناك متخصصون في قراءة الشخصية ويمول الانسان وقدر الفكاك الى اخره من دراسة شكل الانظافر .

ولما كانت الانظافر تنمو بطريقة مستمرة من خلايا حية تعتمد في نموها على وصول الطاقة اللازمة لها عن طريق الاوعية الدموية الموجودة في نهايات الاصابع فان الاصابع كثيرا ما تعاني من آثار الامراض الداخلية المختلفة ومن عدم كفاية الدورة الدموية في الاطراف .

والتغيرات التي تصيب الانظافر قد تعكس وجود مرض داخلي لكنه لما كان الكثير من هذه التغيرات ناتجا عن الاساءة الى الانظافر من جراء العمليات المختلفة التي تقوم بها المرأة لتجميل انظافرها فانه يتحتم ان نتعرف على هذه التغيرات والعوامل المسببة لها حتى يمكن تفاديها وحتى يتسنى الحفاظ على شكل الانظافر الطبيعي وجمالها .

ونورد فيما يلي اهم التغيرات التي تصيب الانظافر حسب اهميتها وكثرة حدوثها ..

• الاظافر الهشة وتشقق الاظافر :

يشكو الكثير من الاناث واحيانا الذكور من ان اظافرهم هشة وسهلة التآكل أو الكسر نتيجة للاحتكاكات اليومية العادية التي تتعرض لها الاظافر أثناء ارتداء الملابس أو القيام بالأعمال المنزلية المختلفة ... الخ .
وفي بعض الاحيان يحدث تشقق في الاظافر .
وهذه الظاهرة تنتج عن العوامل الآتية :

● كثرة تعريض الاظافر للماء والصابون ، وذلك يقلل من صلابة الخلايا القرنية التي يتكون منها الظفر .

● ابقاء الاظافر كما يحدث نتيجة للنف في عمل البادكير أو كثرة تكرار العملية .

وهذا يؤدي الى تعرية الظفر من الغطاء الكيتيني الذي يغطي محيط الاظافر مما يؤثر على كمية الدم التي تصل الى الخلايا الحية في الظفر .
كما يحرمه من الغطاء الذي يحمي الخلايا الحية .

● الانيميا ونقص الكالسيوم ويحدث ذلك عادة أثناء الحمل والرضاعة .

● قليلا ما تنشأ هذه الظاهرة من وجود مرض جلدي حول الظفر .

● نادرا ما تنشأ عن قصور الدورة الدموية في الاطراف .
كما يحدث لبعض الأشخاص أثناء فصل الشتاء .

• تلون الاظافر :

يختلف لون الاظافر عامة حسب لون الجلد ولكنه غالبا ما يميل لون الاظافر الى الاحمر الوردى الفاتح ، ويكون لون الظفر شاحب في حالات الانيميا .

ولكنه كثيرا ما يظهر على بعض الاظافر اللون الاصفر او الاسود او الازرق او الاحمر .

وهذا لا يدعو الى كثير من القلق فغالبا ما يكون اللون ناتجا من استعمال مواد كيمياوية من الظاهر مثل صبغات الشعر أو الفيو فورم أو الـريزورسين أو حامض البكريك أو نترات الفضة وبقيها صبغات الاظافر .

ومن الجدير بالذكر ان تعاطى عقار التتراسيكلين قد يؤدي الى تلون الاظافر باللون الاصفر .

وفي هذه الحالات يكون التلون وقتيا ويزول بعد مدة من التوقف عن استعمال هذه المركبات .

ولكن تلون الاظافر بلون غريب قد يعنى شيئا اخر ويحدث في الحالات الآتية :

● تغيير تركيب الظفر الداخلى ويحدث في بعض المسنين .

● اصابة الاظافر بأمراض فطرية .

● اصابة الاظافر بأمراض جلدية مثل الصدفية او الاكزيما وفي هذه الحالات يتغير شكل الظفر ويفقد ملمسه الناعم وقد يكون سميكاً أو رقيقاً .

✽ تـمـوج الـأظـافـر :

قد يظهر في الأظافر خطوط منخسفة أو تموجات مستعرضة يختلف عددها من واحد الى بضعة تموجيات أو خطوط .

وهذه قد تنشأ من مرض جلدى مثل النخالة الشعرية الحمراء والاكزيما ولكنها غالبا ما تنتج عن الاسباب التالية :

- العنف في عمل الباديكير والمانيكير .
- عادة الضغط على أطراف الأصابع وهي تلاحظ عن بعض الأشخاص أثناء التفكير العميق ، فيضغط الشخص على طرف أحد الأظافر بالأصبع المجاورة أو الأصابع الأخرى .
- في بعض الاناث تظهر هذه التموجات مع حدوث الدورة الشهرية .
- قد تحدث عقب الإصابة ببعض الحميات فيظهر خط بعرض الظفر ويسمى بخط « بو » ويمكن تحديد تاريخ حدوث الحمى أو المرض بتحديد مكان الخطر في الظفر .
- عدم كفاءة الدورة الدموية في الأطراف وتحدث نتيجة لانقباض الشرايين في الأطراف في شهور الشتاء عن بعض الأشخاص وتسمى « لسعة » البرد .

✽ التـزيف تحت الـأظـافـر :

يظهر التزيف تحت الأظافر على شكل بقع مستديرة أو بيضاوية الشكل تكون حمراء اللون أولا ثم تصبح زرقاء غامقة ثم زرقاء باهتة ثم بنية فاتحة ثم صفراء .

- ويتلاش اللون تدريجيا حتى يعود الظفر الى لونه الطبيعي ويحدث النزيف تحت الاظافر فى الحالات الآتية :
- نتيجة للضغط المفاجيء اعلى الاظافر مثل انحشار الظفر بين شقى الباب أو حقبين .. الخ .
 - العنف فى تجميل الظفر من أهم الاسباب التى تؤدى حدوث نزيف تحت الظفر .

● زيادة سمك الاظافر :

- سمك الظفر العادى حوالى نصف ملليمتر ويصل الى ملليمتر فى الاصبع الاكبر للقدمين .
- وزيادة سمك بعض الاظافر لا يعنى دائما وجود مرض جلدى فقد يحدث زيادة وقتية فى سمك بعض الاظافر ويعود سمك الظفر الى حالته الطبيعية بعد مضى فترة تختلف من شهور الى سنين .
- وهذه ظاهرة غير مرضية ، ومن اسباب زيادة سمك الاظافر .
- اصابة الاظافر بأمراض فطرية .
 - وجود أمراض جلدية مثل الصدفية ، ومرض جلد التمساح والنخالة الشعيرية الحمراء .
 - وفى هذه الحالة توجد أعراض وعلامات هذه الأمراض فى الجلد .
 - العنف فى عمل الباديكير المانيكير .
 - نادرا ما تنتج زيادة سمك الاظافر من وجود أمراض داخلية بالجسم .

✽ البقع البيضاء فى الاظافر :

قد يظهر فى الاظافر بقع بيضاء اللون تتخذ اشكالا مختلفة فقد تكون مستديرة وقد تكون مستطيلة او على شكل خطوط طولية او خطوط مستعرضة او غير محدودة الشكل .

وهذه البقع البيضاء ناتجة عن وجود خلايا بارا قرنية وهى فى حصد ذاتها لا تدعو الى القلق لانها تختفى تلقائيا ولا تعنى شيئا هاما ولكنها قد تكون ناتجة عن .

- الانيميا ويكون لون الظفر شاحبا .
- الاساءة الى الاظافر بالعنف فى عمل الباديكير .
- بعض الامراض الداخلية بالجسم مثل الحمى والضعف العام

✽ اذاء الاظافر :

قد يتسبب اذاء الاظافر فى تشويهها .
ويكون الاذى على الصور الآتية :

- ١ — العنف فى تجهيل الاظافر ويتسبب فى حدوث :
 - نزيف تحت الاظافر .
 - تشقق الاظافر وتهشيمها .
 - سقوط الاظافر كلية .
 - تلوين الاظافر .

- ٢ — الاحذية الضيقة : وتسبب الاتى :
 - زيادة تحطب الاظافر وتقوسها .

١ زيادة سبك الاظافر .
 ٢ دخول جانب الظفر فى اللحم المحساو له مسببا آلاما
 مبرحة والتهابات شديدة .
 ولا يتقذ الانسجة الحية من تحسفت الظفر الا
 لاستئصال الجراحى لجزء من الظفر .
 ويحدث هذه عادة فى ظفرو ابهام القدم (الاصبع
 الكبير) .

٢ — عادة تظمم الاظافر بالاسنان وهى موجودة فى بعض
 الاشخاص وتحدث لا شعوريا فى غالب الاحيان وتنتج عن
 اضطرابات نفسية .

* العناية بالاظافر :

- حتى نحافظ على شكل الاظافر الطبيعى وجمالها ينبغى
 ان تراعى الآتى :
- عدم كثرة استعمال الماء والصابون وحفظ الاظافر جافة
 بقدر الامكان .
- وذلك بسرعة تجفيفها بعد الانتهاء من استعمال الماء
 والصابون مباشرة .
- اذا كانت الاظافر هشة فيجب تقليمها وقصصها
 والاحتفاظ بها قصيرة .
- وذلك حتى تعود الى حالتها الطبيعية .
- الرقق بالاظافر اثناء عملية البادكير وعدم العنف فى
 ازالة المانكير .

فى حالات حدوث تغيير فى الاظافر فانه يتحتم الامتناع
 عن هذه العمليات كلية حتى تعود الاظافر الى حالتها الطبيعية
 فان هذه العمليات تعوق رجوع الاظافر الى حالتها الطبيعية
 بل وتزيد بها .

- الحرص على غسل الاظافر جيدا بعد استعمال المركبات الكيماوية التي قد تسبب تلونا في الاظافر مثل صبغات الشعر والفيو فورم ، والريزوريس وحامض البيكريك ونترات الفضة .
- تجنب عادة الضغط على اطراف الاصابع .
- عدم استعمال المركبات التي تستخدم لزيادة صلاب الاظافر مثل الفرمالين فانها قد تؤدي الى نتائج عكسية .
- الاسراع في علاج الامراض الفطرية التي تصيب الاظافر والامراض الجلدية التي تصيب الجلد حول الاظافر او التي تؤدي الى تغييرات في الاظافر .
- تعاطى مركبات الحديد الكالسيوم وفيتامين « ا » أثناء الحمل وفي دور النقاهة من الامراض .

صحة يداك

ان يد الانسان جهاز رائع معجز بالغ التعقيد في تركيبه وفي ادائه لوظيفته .

والوظائف الاساسية لليد هي وظائف حركية كالقبض على الاشياء والتقاطها واستعمالها كخطاف للحمل وهناك اعمال كثيرة متساوية في الدقة كالتطريز والعزف والنحت والرسم او اداء جراحة دقيقة في المخ او العين .

كما ان هناك وظائف حسية لا تقل أهمية عن الوظائف الحركية ، فيها نحس الاشياء وخواصها الطبيعية ولمس وقوام وحرارة وبذلك نصل الى ما يسمى بمعرفة كل الاشياء باللمس وهي وسيلة لظهار الشعور والتعبير نرحب بها ونعترض ونشير ونفوسل ونبتهل ونفزع لله سبحانه وتعالى .

ولاهمية اليد ودورها في اى عمل كان لا بد ان تكون اكثر عرضة ببعض الاصابات مثل :

● الجروح :

وهي تتفاوت ما بين السحجات التي تصيب الجلد اصابة جزئية لا تنفذ الى ما تحت الجلد الى الجروح القطعية التي يكون السبب فيها آلة حادة كالמוש او السكين او حافة الزجاج ، والجروح الرضية المتهكة التي تتسبب فيها اجسام صلبة راضة غير حادة ، والجروح الساحقة التي تنشأ عن سقوط جسم ثقيل او احتشار اليد .

وننبه هنا الى انه في الجروح القطعية كثيرا ما تصاب الازوتر المحركة للاصابع وينشأ عن ذلك عجز في البسط او القبض حسب الوتر المصاب واصلاح هذه الازوتر يحتاج الى جراحات في غاية الدقة لتوصيلها او ترميمها ويجب

فى هذه الحالة استشارة أخصائى جراحة تجميل فى مثل هذه الجراحات .

وحتى تصل بمثل هذه الجروح الى المختص فعليك بالغيار البسيط بالميكروكروم ٢٪ ورباط ضاغط .
● **الالتهابات :**

الالتهابات فى الانسجة المحيطة بالسلامية الطرفية يسبب للمريض الما شديدا يصحبه احمرار وتورم وله مضاعفات خطيرة قد تصل الى التسوس فى سلامة الجزء المصاب وشهور طويلة من الالم وعلاجها المبكر بسيط وهو المضادات الحيوية المناسبة والجراحة السريعة فى الوقت المناسب وعدم الاستهانة بالامر .

وهى غالبا ما تحدث من شكة ابرة او شوكة ملوثة او جرح اهل تطهيره .

الالتهاب باغلفة الاوتار يحدث تورما بطول الاصبع وقد يمتد الى راحة اليد وقد يمتد الى الساعد ويصحبه انثناء خفيف فى الاصبع وعدم القدرة على حركتها واللم شديد عند بسطها وهو أكثر خطورة من سابقه ويحتاج الى المشورة الطبية السريعة .

وقد تحدث مثل هذه الالتهابات الميكروبية فى اجزاء اخرى من اليد وكلها تتميز بالالم والتورم والاحمرار وارتفاع درجة الحرارة ويصحبا تضخم بالغدد الليمفاوية فى الابط « الحبل » .

ومن الالتهابات الفطرية الشائعة الحدوث : التهاب الاظافر ينشأ عنه تورم فى حافة الجلد المحيطة بالظفر وهو كثيرا ما يصيب ربات البيوت .

وتساعد كثرة الرطوبة ووضع الايدى فى الماء لسد طويلة على ازماته ومقاومته للعلاج .

واكثر ما يفيد علاج هذا المرض هو الاقلال من تعريض الاصابع للماء باستخدام قفاز جلدى بالاضافة الى ما يصفه الطبيب من علاج .

• تنميل الاصابع :

امام الرسغ تتجمع الاوتار القابضة للاصابع ومعها العصب المتوسط الذى يغذى معظم اليد بالاحساس والحركة فى زحمة شديدة لتمر فى نفق ضيق ارضيته عظام الرسغ وبسببه رباط يخرم هذه الاوتار .

وكثيراً ما يحدث أن تضغط هذه الاوتار على العصب المتوسط فيعطى شعرا « بالخدلان » والتنميل والالم فى الاصابع واليد .

وقد ينتشر الى اعلى فى الساعد وقد يشعر المريض بضعف فى قبض أصابعه وأكثر ما تحدث هذه الاعراض فى ربات البيوت فى الثلاثينات والاربعينات ويزداد الالم أثناء الليل ويزداد العجز فى حركة الاصابع فى الصباح وتنقضى حساسية الاصابع ويحدث شعور بتورم الاصابع .
وعلاج هذه الحالة علاج جراحى بسيط يزول الالم بعده فوراً .

ومن الخطأ ان تكرر المريضة فى اجراء هذه الجراحة اذ قد يترقب على ازمان هذه الحالة مدة طويلة عدم الشفاء الكامل بعد اجرائها .

• ألم ينتشر من الكتف الى الذراع الى اليد :

ولا علاقة لهذا الالم بالحركة وهو غالباً ما يحدث نتيجة لضغط على أعصاب الذراع وغالباً ما يكون هذا الضغط فى الفقرات نتيجة لارتزاق او ضمور بغضاريف الفقرات العنقية .

وهذا يحتاج الى العرض على الاختصاصى لاجراء
الابحاث اللازمة للتأكد من التشخيص ثم البدء فى العلاج .

● الم عند عصر الفسيل :

وهذا الالم ينشأ عن ضيق الوتر الباسط للابهام
واعراضه الم وتورم بسيط أسفل الساعد بالقرب من قاعدة
الابهام ويزداد الالم عند قبض الابهام وأكثر ما يميزه الم عند
عصر الفسيل .

وعلاجه جراحة بسيطة جدا لازالة الضيق حول هذا
الوتر .

● الروماتيزم باليد :

التهاب المفاصل شبه الروماتيزمى غالبا ما يصيب اولا
مفاصل الاصابع ومفصل الرسغ .

وهو يحدث بمفاصل الاصابع تورما مغزلى الشكل
يصيب المفاصل بين عظام اليد بتشوهات خاصة .

وامصابة اليد هنا جزء من بقية الاصابات فى باقى
مفاصل الجسم .

وهو مرض مزمن يحتاج فى علاجه الى خبرة الطبيب
الباطنى ، وكثيرا ما يحتاج الى تدخل جراح العظام لاجراء
جراحات تزيل التشوهات وتحد من سير المرض وتحسن
وظيفة اليد .

اضرار مستحضرات التجميل

تعددت مركبات التجميل فشبكت الكريمات بأنواعها المختلفة والمساحيق وطلاء الأظافر وصبغات الشعر ومثبتات الشعر ومزيلات الشعر واقلام الشفاه ومزيلات العرق ومزيلات الروائح بالإضافة الى الكولونيا والبارفان وما شابهها .

ومركبات التجميل على اختلاف أنواعها ليست خيرا كلها كما أنها ليست شرا كلها بمعنى أنها تؤدي غرضا معيناً هو التزين وهذا مطلوب بل ومطلوب جدا أحيانا .. الا أنها قد تتسبب في أحداث بعض مضاعفات أو متاعب للبشرة عند بعض الأشخاص وهذا غير مرغوب فيه بل ويتعارض مع فكرة استعمالها أساسا وهو التزين كما سنوضح فيما يلي :

● الكريمات :

هناك أنواع عديدة من الكريمات منها كريمات تفتيح البشرة ، كريمات الماكياج « كريم الاساسى وكريمات الشعر الكريمات المزيلة للبقع الجلدية والنمش بليتشنج كريم » . والمقصود بكريمات التفتيح تلك التى تحتوى على مواد دهنية تشابه المواد الدهنية التى تفرزها خلايا البشرة .
واساس استعمال هذا النوع من الكريمات هو اصابة البشرة بجفاف اذ أن جفاف البشرة يعنى نقصا فى تكوين الدهون بواسطة خلايا البشرة .

وبالتالى نقص الطبقة الدهنية على سطح البشرة مما يؤدي الى الجفاف وبالتالي حدوث خشونة وأحيانا تشقق بالبشرة .

واستعمال مثل هذه الكريمات حالات نادرة جدا .

ولكننا نلاحظ أن الكثيرين يعانون من جفاف البشرة ما يدفعهم الى الشعور بالحاجة الدائمة الى استعمال كريمات لترطيبها .

معظم هذه الحالات تكون البشرة فيها أساسا طبيعيا ولكن نتيجة لاكتساب البشرة حساسية لبعض مكونات هذه الكريمات يحدث التهاب لطيف غير ملحوظ بالجلد يؤدي في النهاية الى جفاف البشرة .

واستعمال الكريم يؤدي الى الاحساس الوقتي بترطيب البشرة ولكن في نفس الوقت يؤدي الى تكرار حدوث الالتهاب وبالتالي الاحساس بتزايد الجفاف وبتزايد الشعور بالحاجة الى استعمال الكريم . . اى أن الكريم في هذه الحالة يكون هو المسئول عن حدوث هذا الجفاف المصطنع .
وأما في الحالات التي تحتاج الى استعمال هذه الكريمات أساسا فهي الحالات التي يكون فيها الجفاف خلقى . . اى أنه يظهر في سن مبكرة وكذلك لا يقتصر ظهوره على الوجه والاطراف بل يصيب مناطق متعددة من الجلد في بقية أجزاء الجسم المختلفة .

وينطبق هذا الكلام على كريمات الشعر بمعنى أنه لا يلزم استعمال كريمات الشعر التي تستعمل للتصفيف الا اذا كان الشعر جاف بطبيعته اى ليس نتيجة لاستعمال لوسينات او الافراط في كي الشعر أو في الكريياج . . ففي هذه الحالات يكون العلاج الصحيح بالامتناع عن مسببات اضرار الشعر أما كريمات الاسلـس « كريم الماكياج » فنادرا ما تحدث اى مضاعفات لكنها في حالات نادرة قد تسبب التهابات بالجلد نتيجة لوجود بعض المواد الحافظة بين مكوناتها .

أما الكريمات المذيلة للبقع النمش فانها تحتوى على مواد ذات اثر قوى على خلايا البشرة .
ومن هنا كانت كثرة حدوث التهابات الجلدية من جراء استعمال هذه الكريمات علاوة على أن فاعليتها تكساد تكون معدومة في ازالة هذه البقع أو النمش .
● المساحيق :

أهمها مساحيق الوجه وهذه لا ضرر من استعمالها طالما توفرت العناية بالبشرة وخصوصا تنظيفها بالماء والصابون .
ففي هذه الحالة لا خوف من انسداد فوهات الغدد ..
الدهنية أو العرقية كما يتوهم البعض .
ولكن نتيجة لوجود صبغة الاثلين في معظم هذه المساحيق قد تحدث بعض التهابات الجلدية وهذا نادر جدا .
● طلاء الاظافر :

من الغريب أن المقامبات التي تحدث من طلاء الاظافر « المانكير » تظهر في أماكن بعيدة عن مكان الاظافر .
فاستعماله قد يؤدي الى حدوث التهابات شديدة بجلد الجفون اذ أن الاظافر وما عليها من طبقة المانكير قد تلامس جلد الجفون وتحدث حساسية ولأن الاظافر مكونة من خلايا قرنية صلبة فانها تقاوم حدوث هذه الالتهابات .
بينما جلد الجفون بنعمته ورقته تكوينه يعاني من حدوث هذه الالتهابات .

وإن كان المانكير لا يضر الاظافر الا أن استعمال المواد المذيلة له والتي تكون غالبا من مركب أسيتون تحدث لخلايا الظفر اضرارا كبيرة اذا تكرر استعمالها على فترات متقاربة .

كما يحدث عند بعض الاناث اللاتي يرغبن في تغيير

لون الماتكير من وقت الى آخر وينتج عن ذلك تشقق الاظفار وسهولة كسرهما وأحيانا انفلاقها من الاطراف .

● مستحضرات الشعر :

— صبغات الشعر

يوجد نوعان رئيسيان من الصبغات

● النوع الاول : الصبغات النباتية مثل الحناء « الحنة » وهذه لا تضر الشعر أو البشرة اطلاقا ولكن يعيبها تكرار وضعها اذ انها لا تمكث بالشعر اكثر من اسابيع معدودة .

● النوع الآخر وهي الصبغات الكيماوية وهذه لها ميزة النبات لمدة شهر وان كانت قد لا تسبب اضرارا في حالات كثيرة الا انها قد تكسب الجلد حساسية لمكوناتها . ومن المهم ان نعلم ان الالتهابات الجلدية الناتجة عن وجود حساسية لصبغة الشعر قد لا تظهر في فروة الرأس نتيجة لزيادة سمك الجلد في هذه المنطقة من الجسم ، ولكنها تظهر اول ما تظهر في جلد الجفون والرقبة وخلف الاذنين والوجه .

وسرعان ما تنتشر في اماكن متفرقة من الجسم وفي حالات نادرة تصيب فروة الرأس ذاتها .

وعند حدوث هذا الالتهاب يتحتم الامتناع عن استعمال هذا النوع من الصبغة كلية والى الابد ويلجأ الى استعمال الحناء .

كما انه في نفس الوقت يتحتم الامتناع عن تصاطي بعض العقاقير وخاصة مركبات السلفا وبعض مضادات الملاريا .

اذ ان هذه العقاقير تتشابه كيماويا مع صبغة الشعر

لمسببة للالتهاب و حدوث تفاعل لاحدها يؤدي تلقائيا الى حدوث نفس التفاعل للآخر .
— مزيلات لون الشعر :

وهذه تستعمل عند تغيير لون صبغة الشعر تحتوي على مادة قلووية مؤكسدة ذات تركيز عال .
لذلك فان كثرة استعمالها يؤدى بالتاكيد الى التركيب الداخلى لقصبه الشعرة ، لذلك ننصح بعدم تغيير لون صبغة الشعر قبل مضي فترة ستة شهور على الاقل وهى الفترة اللازمة لاسترداد الشعر بعد تعرضه لهذه المادة القلووية .

— مثبتات الشعر :

هى المادة الكيماوية المستعملة فى عملية « البرمانت » وهذه عبارة عن مواد قلووية تؤدى الى اعادة تشكيل التركيب الداخلى لقصبه الشعرة مما يسهل تشكيلها فى الوضع المرفوب فيه ثم اعادة تثبيتها فى هذا الوضع الجديد بوضع مادة مثبتة غالبا ما تكون ماء الاوكسجين .
واوضح انه اذا احسن اجراء هذه العملية فانها لا تضر الشعر وتعنى بذلك ان تركيز المادة القلووية وكذلك فترة تعرض الشعر لها تختلف من حالة الى اخرى حسب سمك الشعر ونعومته او خشونته .

— مزيلات الشعر :

وتكون اما على صورة كريمات او على صورة مساحيق ويحتوى كلاهما على مواد تؤدى الى تحطيم الارتباط بين خلايا الشعر مما يؤدى الى كسر قصبه الشعرة من فوق سطح الجلد .
ومعظم هذه المساحيق الكريمات تؤدى الى احداث التهابات جلدية شديدة .

وخاصة بعد تكرار استعمالها ولذلك فاننا ننصح
بالجوء الى الطرق المألوفة فى ازالة الشعر .

● مزيلات رائحة العرق :

وهذه تكون إما على صورة مساحيق أو سسوائل
« لسيونات » أو على صورة أنواع معينة من الصابون .
وتلتقى فكرتها جميعا عند حقيقة علمية هى أن رائحة
العرق خاصة تحت الإبطين أو المناطق الداخلية تكون نتيجة
لتحلل العرق بواسطة بعض أنواع من البكتريا أو الفطريات
أو الخمائر التى تعيش فى هذه المناطق .

وهذه المواد تحتوى على مركبات كيميائية تؤدى الى
اضعاف تكاثر هذه الميكروبات وبالتالى عدم تعطل العرق
وبالتالى زوال الرائحة غير المرغوب فيها .

وواضح أن المواظبة على العناية بفصل هذه الأماكن
بالماء والصابون العادى تؤدى الى نفس النتيجة إذا استعمل
الحمام بمعدل لا يسمح بتكاثر هذه الميكروبات بحيث يكون
كل ثلاثة أو أربعة أيام شتاء وكل يومين صيفا . على أن هناك
حالات وجود رائحة غريبة فى العرق ليست ناتجة عن
تكاثر الميكروبات ولكنها نتيجة بعض الأطعمة مثل الطيبة
والثوم والكراث .

وقد تكون مزيلات العرق على صورة ماد كيميائية تؤدى
الى التقليل من افراز العرق من غدد العرقية ويلجأ
الى استعمالها بعض الأشخاص الذين يعانون من زيادة
افراز العرق فى منطقة معينة من مناطق الجسم وخاصة
تحت الإبطين ..

هى عبارة عن مواد قابضة تؤدى الى انقباض الخلايا
المحيطة بغدد العرقية مما يقلل من اتساع فتحاتها

نحدث أثرا وقتيا في تقليل افراز العرق خارج سطح الجلد لكنها لا تؤدي الى تقليل افراز العرق بواسطة الغدة العرقية نفسها مما يؤدي الى انحباس العرق داخل قنوات هذه الغدد مكونا هويصلات مائية وأحيانا بثورا صديدية . ويحظر استعمال هذه المواد بعد إزالة الشعر مباشرة اذ انها تؤدي في هذه الحالة الى اضرار بخلايا البشرة .

● اقلام الشفاة :

وتحتوى اقلام الشفاة بالاضافة الى زبدة الكاكاو وزيت الخروج على مواد ملونة وكذلك على روائح عطرية . وهذه المواد الملونة او الروائح العطرية الداخلة في تركيب اقلام الشفاة قد تكسب الغشاء المخاطي حساسية وبالتالي تؤدي الى التهاب الشفتين ثم تشققهما . ولكن ذلك يحدث في حالات نادرة ومن الجدير بالذكر ان الحساسية لا تحدث الا مع التعرض لاشعة الشمس اى ان استعمال اقلام الشفاة في المساء لا يؤدي الى احداث اضرار بالكلية .

● العطور :

العطور مثل الكلونيا والبارفان والزيوت العطرية لا تحدث اضرار بالجلد الا عند قلة من الناس . ولا يحدث الضرر الا في المناطق المكشوفة مثل الوجه وخلف الاذنين والرقبة واليدين وخاصة اذا استعملت اثناء النهار .

ويحدث الالتهاب على صورة بقع كبيرة بنية قد تكون مصحوبة بالتهاب طفيف ثم تأخذ تدريجيا في الاختفاء حتى يعود الجلد الى لونه الطبيعي في ظرف اسابيع معدودة بعد الامتناع عن استعمال هذه المركبات ويعرف ذلك بالالتهاب الضوئي الكيميائي ☐

جمال عينيك أمانة في عنقك

تنوعت الآن وتعددت وسائل تجميل العيون من
الاي لاينر الالى شادو والرموش الصناعية .
والخوف الآن ان كثرة استعمالها قد تعرض العيون
للأمراض .

— خلقت الاجفان لكي تحمي العين فهي خط الدفاع
الاول ضد اى هجوم على العين من الاجسام الغريبة كالأتربة
او الرمال الخ ..

فاذا شعر الشخص باقترب اى جسم غريب من
عينه اغلقت الاجفان بحركة لا ارادية وبقيت الأتربة معلقة
على الرموش .

فالرموش اذن بمثابة المصفاة للعين فاذا غسنا
الاجفان جيدا وتخلصنا من هذه الأتربة بقيت العين سليمة .
اما اذا تركنا الأتربة على الاجفان ولو لفترة بسيطة
فان الميكروبات تهاجم الانسجة عند حافة الاجفان ومنت
الرموش وتتكاثر هناك فتلتهب الاجفان وتكون اعراض
الالتهاب على شكل تورم في حافة الجفن واحمرار واكلاان
مع ظهور بعض القشور عند مفات الرموش قد لا ترى في
أول الامر بالعين المجردة .

ومع ازدياد الالتهاب تزداد كمية القشور حتى تكون
طبقة سميقة قد تدمى حافة الجفن اذا حاولنا نزعها ويتقرح
مكانها .

ويعرف هذا المرض بالسيلاق او « البثر » ومن
خصائصه انه اذا لم يعالج وسريعا وبدقة يتصلق الميكروب
في جذور الرموش التي تتخلخل وتتساقط وتؤثر السموم على

الجنور فلا تثبت رموشا جديدة وإذا أثبتت فانها تكون ضعيفة وهزيلة .

والآن بعد ما سبق يتردد السؤال الآتى :
كيف تجلى عينيك دون الاضرار بهما ؟
يمكن ذلك اذا اتبعتى ارشادات التالية :

- ١ — راعى النظافة التامة المستمرة بمعنى انه لا يجوز اطلاقا أن تنامى دون أن تغسل عينيك جيدا بالماء والصابون لازالة كل اثر لاي مادة غريبة .
- ٢ — لا تستعملى ادوات التجميل من أحد ولا تسحى لاحد باستعمال ادواتك فقد تنتقل اليك العدوى عن طريق الفرشاة أو القلم .
- ٣ — حاولى أن يكون استعمالك لمستحضرات التجميل فى اضيئ الحدود وبحذر شديد ، بحيث تعطين اكبر فرصة لراحة الاجفان .
- ٤ — استعملى الانواع الجيدة من مستحضرات التجميل واشترىها من المحلات المضمونة .
- ٥ — امنحى عينك الراحة بالنوم الكافى فالعين المجهدة تكون اكثر عرضة للمرض .
- ٦ — اذا لاحظت أية ظاهرة غريبة على العين كالاحمرار أو الدموع أو الصديد أو الاكلان أو القشور .
فعليك بايقاف استعمال ادات التجميل فوراً وغسل العين جيدا بالماء عدة مرات واستشارة الطبيب .
- ٧ — اهتئى بعدم اصابتك بالامسك فهذا يزيد من عوامل التهاب الاجفان .

٨ — اذا وجدت التهاب الجفن يتكرر باستمرار بدون سبب
فاستشيرى طبيبك اذ قد تكونين فى حاجة الى نظارة
طبية .

٩ — وأخيرا لا تسمى الى نصائح الصديقات والجارات
باعتعمال أى نوع من القطرات او المراهم بدون
استشارة الطبيب .

الطب الشعبي وجهال بشرتك

الطب الشعبي عبارة عن استعمال المواد الطبيعية في علاج الامراض او الوقاية منها .
وهذه المواد الطبيعية يقوم الشخص بتحضيرها ،
وغالبا ما تكون مكوناتها من مواد موجودة بالمنزل او يمكن
الحصول عليها من المطار او البقال .
وفي مجالي الجلد لا زالت تستعمل هذه الوصفات
الآتية :

● اللبن الزبادي :

يحتوي اللبن على دهون وبيروتينات وسكريات
بالاضافة الى بعض المعادن والقليل من الفيتامينات .
نتيجة للدهون الموجودة في اللبن فانه يعطى الاحساس
بطراوة الجلد .

واللبن الزبادي مع انه يعطى الاحساس بالنعومة
وبترطيب الجلد الا انه لا يصلح لعلاج جفاف البشرة وذلك
لاحتفال تفاعل بكتريا الجلد مع مكونات اللبن وبالتالي تكوين
احماض دهنية معينة تؤدي الى تهيج الجلد من ناحية كما
تؤدي الى تكاثر بكتريا الجلد . وبالتالي يتحول الى بكتريا
مهاجمة تسبب التهابات قبيحة مثل الدمل والمضلل عن ذلك
فان استعمال اللبن بقصد تغذية الجلد بالبروتينات يحتاج
دهانات البشرة المحتوية على بروتينات اللبن مثل لاکتوبروتين
ليس له اساس علمي .

لذا ان البروتينات لا تستطيع ان تخترق خلايا البشرة
لتقوم بتغذية الجلد .

● قشر الخيار :

قشر الخيار يحتوى على مادة قابضة ولذلك فإنه يفيد فى حالات البشرة الدهنية ولكنه لا يحتوى على أى مادة غذائية تستطيع أن تستفيد منها البشرة بطريقة الاستعمال الخارجى .

ويصبح بالتالى غير مفيد فى علاج البشرة الدهنية ومفضلا عن ذلك فإن غسل الوجه بالماء والصابون يساعد على ازالة تدهن البشرة .

● الخل :

يستعمل الخل لعلاج الشعر ، ولكن يجب معرفة ان الخل — هو خلص — يساعد على ازالة قشور الرأس ولكنه فى نفس الوقت يؤدى الى جفاف الشعر .
ولذلك فائنا لا ننصح بكمرة استعماله ومن المؤكد ان الخل لا يفيد الشعر .

● نخاع العظام :

يحتوى النخاع على نسبة عالية من الدهون الحيوانية غنية لا تصلح لهذا الغرض اذ انها سريعة التحلل وبالتالي تتج عنها احماض دهنية متطلة .
وهذه تؤدى الى رائحة كريهة علاوة على احتمالية اضرارها بجلد فروة الرأس وبالشعر نفسه اضرارا بالغة .
ومفضلا عن ذلك فلها تأثير من قشور الرأس والقشور بالحكة (الهرش) .

• الليمون :

يحتوى الليمون على مادة قابضة تؤدي الى تهيج الجلد .

ولذلك فانه يستعمل علاج للجلد الجاف . اذ ان التهيج الذى يحدثه عصير الليمون يؤدي الى تنشيط الدورة الدموية بالجلد .

وبالتالى تنشيط افراز الدهون ولذلك فهو يضاف الى الجلوسرين لعلاج القشف .

ولكن الليمون قد يسبب التهابات جلدية شديدة ولذلك لا ننصح باستعماله .

والجلوسرين بفرده يمكنه ان يؤدي الى نفس الضرر وهو علاج القشف واحتمال اضراره بالجلد اقل كثيرا .

• الحناء :

هى نوع من انواع الصبغات النباتية وتتميز بانها لا تحدث التهابات بالجلد اذ انها لا تكسب الجلد حساسية . ولذلك فهى اكثر انواع صبغات الشعر امانا فى الاستعمال الا ان عيبها الوحيد انها لا تكتث غير مضمة اسابيع .

ويمكن التحكم فى لون الشعر عن طريق التحكم فى تركيز الحناء او باستعمال الحناء للسوداء مع الحناء العادية .

ولكن الحناء لا تهدئ الشعر اطلاقا وهذا لا يتعارض مع الحقيقة العلمية التى تقول ان الحناء تفيد فى علاج بعض الامراض الجلدية وبخاصة فطريات القدمين المصحوبة بزيادة افراز العرق او المصحوبة بتهتك الجلد . ويبدو ان الحناء تحتوى على مادة مضادة للفطريات .

وجه بلا تجاعيد

تقع السيدات والأنسات في عدة أخطاء تتسبب في تشويه جمالهن وأظهارهن بمظهر الشيخوخة حتى لو كن في مستهل الشباب .

— ولكن ما هي أهم الأسباب لذلك ؟

● ضعف النظر مع عدم استعمال النظارة الطبية وهذا يحدث تجاعيد حول العينين .

● الإفراط في السهر ومشرب الخمر أو القراءة لمدة طويلة في الضوء الصناعي .

● التعرض للأضواء الشديدة وهذا يسبب ارتخاء الجلد بسرعة كما يحدث عادة للممثلات .

● الإفراط في استخدام مواد التجميل (الماكياج) أو استعمال أنواع رديئة منه .

● كثرة العبوس (التكشير) مما ينتج عنه تجاعيد دائمة خاصة في الجبهة .

● استعمال الأقنعة (الماسكات) المختلفة حتى الأنواع الطبيعية منها مثل أقنعة اللبن الزبادي وأنواع الخضر المختلفة والعسل الأبيض وأمثال ذلك .

وهذا يحدث شدا وقتيا في الجلد .

● المداومة على استعمال الماء الدافئ في غسل الوجه إذ الأفضل استخدام الماء البارد دائما .

★ ما هو السن الطبيعية لظهور التجاعيد ؟

تظهر التجاعيد عامة بعد سن الأربعين خاصة في الأماكن الآتية :

— بالجنف العلوي وتظهر موازية لفتحة العين .

- أسفل العين في شكل جيوب موازية لفتحة العين .
- على جانب العين تظهر كرمشة على شكل مروحة .
- استرخاء الخدين .
- ظهور خطين طوليين على جانبي الفم .
- ظهور « اللغد » تحت الذقن .
- ظهور خطوط طولية وعرضية في الجبهة .

★ ما هي حالات ظهور التجاعيد قبل سن الأربعين ؟

- اتباع الرجيم القاسي الذي يتسبب في هزال سريع ينتج عنه استرخاء الجلد .
- أمراض المعدة والأمعاء .
- أمراض النساء واضطراب الهرمونات .

● عملية شد الوجه :

يبدأ استرخاء جلد الوجه في سن الأربعين ويصل إلى اقصاه في سن الخامسة والأربعين وهي السن المناسبة لإجراء عملية شد الوجه .
ولكن كثيرا من السيدات يطلبن إجراءها قبل هذه السن .

وهذا خطأ إذ أن إجراء العملية في سن مبكرة لا تستمر نتائجها أكثر من عام أو عامين يعود بعدها الجلد إلى الاسترخاء من جديد .
في هذه الحالة تعود التجاعيد إلى الظهور .

ويحسن تأجيل هذه العملية إلى ما بعد سن الخامسة والأربعين حيث تكون ثيجتها دائمة وتستمر لأكثر من عشر سنوات ويمكن في فترة الانتظار استخدام بعض

الكريمات والمستحضرات التي تساعد على شد جلد الوجه ومن هذه الكريمات ذلك الكريم المستخلص من المشية أى خلاص الطفل التي تحتوى على مواد مجدة للخلايا .

● هل ينتج عن عملية شد الوجه آثار دائمة فى الوجه ؟

لا ينتج من العملية أى آثار لان الجراحة تتم فى المكان الملامق للاذن من الاملم والخلف وهى أماكن غير ظاهرة ويغطيها الشعر الى أن يتم التئام الجروح نهائيا . وبعد ذلك لا يبقى للجراحة أى أثر .

واخيرا هناك نصيحة عامة للمرأة :

لا تحاولي ان تظهرى بأقل من مستك فهذا متعب نفسيا والتعب النفسى له اثره الضار على الصحة عموما وعلى الجمال على وجه الخصوص .

ثانيا : الرشاقة

اثر المتاعب النفسية على وزن الانسان

فى مصحات علاج السفنة فى اوربا لا يستعملون
اى ادوية لانقاص الوزن .

ولكن هناك النظام الدقيق الذى يعطى الشخص
السمين الاسترخاء الكامل بحيث ينسى متاعبه كلها ..
وخلال وقت معين يكون قد نقص وزنه بالقدر الذى
يريده .

يتضح من ذلك ان هناك ارتباطا وثيقا بين الحالة
النفسية للانسان وبين هذه الزيادة التى تحدث فى وزنه .
والعكس صحيح ايضا اى ان نفس الكلام يمكن ان
يقال عن النحافة .. او النقص فى الوزن عن المستوى
المقوسط .. العادى .

كما اثبت ان هناك علاقة اكيدة بين النحافة الزائدة
وبين الحالة النفسية ، وان هناك ارتباطا نفسيا بين
الانسان وبين الطعام !

ان الطعام فى حياتنا كلمة نعبر بها عن سعادتنا
مثلا عندما ينجح احد يدمو اصداقاه على الطعام .

حتى فى الحزن يجتمع الناس على الطعام ، والطفل
الصغير يبكى فتمسك اُمه الى ارضاعه .

وهكذا منذ الطفولة وحتى الكبر هناك علاقة وثيقة
ومتسترة بين الطعام والحالة النفسية للانسان .

فالحرمان العاطفى مثلا يؤدى الى نوع من الاحتجاج
يكون فى صورة رفض الطعام .. ينتهى بحدوث النحافة
الشديدة .

والتفسير العلمي لذلك :

فى المخ .. يوجد جزء معين يسيطر على شهية الانسان ، فى هذا الجزء مركز خاص يسيطر على الجوع .. ومركز آخر يسيطر على الشبع . فى نفس هذا الجزء يوجد مركز آخر يسيطر على الانفعال وهو بدوره ينظم عمل الغدد الصماء .

كل هذه المراكز تعمل فى دائرة مستقلة .. بحيث انه اذا حدثت اى صدمة نفسية فانها تؤثر على هذا المركز فيضطرب عمل المراكز :

بحيث انها قد تنبه مركز الجوع فيفطر الانسان فى الاكل :

او تنبه مركز الشبع فيمتنع الانسان عن الطعام .
وننتقل الآن الى مشكلة النحافة فنجد قبل اى شيء انها استعداد وراثى .. خلقى .. جغرافى .

بمعنى انه توجد شعوب معينة يميل معظم سكانها الى النحافة ويحتمل ان يكون ذلك وراثيا او يكون ناتجا عن طبيعة الطعام فى هذه المنطقة من العالم .
ونحن نتحدث عن الرشاقة فيلزم الكلام عن النحافة والبدانة .

● وعندما نتكلم عن النحافة هنا لا نقصد بها ذلك النوع السابق ولكن نقصد ذلك الشخص العادى الذى أصبح وزنه اقل .. واقل من الطبيعى بالنسبة لسنة وقامته .

وهنا نلتقى بمرض مميز معروف .. الا وهو فقدان الشهية العصبى .
— هذا المرض يحدث خاصة بين الفتيات فى سن

المراحمية حيث تبدأ الفتاة فى انقاص وزنها .. ثم تجد أنها تفقد الكثير من جسمها لتصاب فى النهاية بهزال شديد ..

وهنا نجد أن الفتاة ترفض الطعام تماما .. وقد يصاحب ذلك انقطاع فى الدورة الشهرية مع ظهور شعير خفيف فى أجزاء الجسم المختلفة .

مثل هذه الفتاة تكون السمنة مرتبطة فى ذهنها بالحمل .. والجنس ولأنها عادة تخاف بشدة من الجنس تكون التحافة الشديدة تعبيراً عن هذا الخوف .

ومثل هذه الفتاة يمكن علاجها ولكن حتى ينجح هذا العلاج يجب أن يكون بعيداً عن الأسرة : فى المستشفى .

— حالة أخرى يمكن أن تؤدى الى التحافة الشديدة .. مريض القلق والاكتئاب عادة يشكو من فقدان حوالى عشرين كيلو جراماً خلال عدة شهور .. ويبدأ الجسم فى استعادة وزنه مع علاج حالة الاكتئاب .. أو القلق .

● وعادة يفقد مدمن الخمر جزءاً كبيراً من وزنه نظراً لأنه يحصل على احتياجه من الطاقة من الكحول .. وهكذا يتصرف عن تناول الطعام .

— هذا على عكس مدمن الحشيش الذى تقل نسبة السكر فى دمائه .. وهكذا تزداد شهيته ويقبل على السكريات بكثرة فيزيد وزنه وهذه علامة مرض .. وليست علامة صحة .

— لما فى حالة مريض الفصام فإنه يعانى من الانطواء والانعزال الشديد ويرفض تناول الطعام حتى مع أهله .. وهكذا يفقد الكثير من وزنه وعندما يبدأ فى العلاج

يقيس الطبيب مدى نجاح العلاج بالقدر الذى يزيد فى وزن المريض .

● أما عن البدانة فهناك خطوة أولى يجب أن يبدأ بها العلاج فيجب أن يكون هناك دافع قوى ورغبة شديدة فى التخسيس فان وجد هذا الدافع كان ذلك تأكيدا لنجاح خطة التخسيس دون الحاجة الى أدوية تدمر الجسم وتضعف الصحة فى سبيل تخفيض مؤقت فى الوزن .

نبعد استكمال الدواء يعود الجسم الى سابق وزنه اذا توقف الشخص عن تعاطيه .

وهكذا يمكن أن نؤكد أن نجاح علاج السمنة يعتمد أساسا على وجود دافع نفسى قوى يصحبه تنظيم غذائى دقيق .

وهنا يجب أن تضع فى الاعتبار هذه الحقيقة الهامة :
الإنسان المحروم من الحب .. الباحث عن الجنان ..
المتعطش للصدقة . اذا تم حرمانه لسنوات من هذه الأساسيات
فانه يعرض هذا النقص بالانغماس فى الطعام .
وكان الأكل هو الملجأ الوحيد لاشباع حرماته العاطفى
ومائنا قد جعلنا كمية الطعام التى يناولها الإنسان
أساسا لعلاج السمنة يجب أن نناقش هذه النقطة :
ما هى الاوقات التى يلتهم فيها الإنسان كميات كبيرة
من الطعام .

أول ملاحظة فى هذا المجال تتعلق بتناول الطعام مع
الآخرين أن الإنسان — حالته النفسية حسنة — تزيد
شهيته عندما يجلس مع الآخرين .. ويأكل .
على هذا تمتنع عن الأكل مع الآخرين .. يقلل الطعام
الذى يتناوله والعكس يحدث مع الإنسان الحزين أو المشغول
بال .. انه يأكل اقل .

وقد نلاحظ أن الإنسان المحكوم عليه بالاعدام قد يزيد وزنه والسبب أن مثل هذا الإنسان يفقد صلته بالمجتمع .
وتصبح كل أحاسيسه مركزة في أعضائه الداخلية .. وهكذا يأكل كثيرا ويزيد بذلك وزنه .

وإذا كانت هناك نصيحة يمكن أن نقدمها لشخص سمين يلتهم الكثير من الطعام .. فهذه النصيحة تتلخص في تجنب الهرب من القلق والمتاعب عن طريق التهام الطعام ..

فمثل هذا الإنسان يجب أن يفتح مجالات الحب والحنان بحيث يستمتع بعلاقات اجتماعية توفر عليه الانفعاس في الأكل .

وليتذكر السمين دائما أن اقباله على الطعام لا يزيد على كونه حرمانا عاطفيا يمكن علاجه بالانطلاق والارتباط بالناس .

أما الذين يرون الابتسام على وجوه أصحاب الاوزان الثقيلة فانهم قد يعرفون أن الابتسامة حرمانا .. وحزنا دفينا .

ما سبق اتضح انه بعلاج المتاعب النفسية يصبح الطريق الى الرضاقة واضحا سهلا .

كيف نتخلص من السمينة بلا دواء ؟

السمينة خطر على صحتك !

انها نقطة البداية فى الحديث عن وزنك وقد تبين
وتقول أن وزنى على حاله منذ سنوات ومع ذلك لم أشعر
بأى مرض .

بل وأعتقد أنى لن أشعر فى المستقبل بالمرض .
والكلام هنا ليس مجرد مناقشة بل هو نتيجة بحوث
أجريت على الإنسان المصرى .. وجاءت النتائج مذهلة .
وبدون الدخول فى تفاصيل علمية دقيقة أقول أن هذه
النتائج أكدت أن السمينة تؤدي الى :

١ — ارتفاع غير طبيعى فى كمية دهنيات الدم .
معنى ذلك ببساطة احتمال أكبر لحدوث حالة تصلب
الشرايين وارتفاع ضغط الدم .

٢ — احتمال كبير فى الإصابة بمرض السكر .

٣ — استعداد لحدوث تصلب شرايين القلب بالذات وهكذا
يجب أن تعرف أن خطورة السمينة على الصحة مؤكدة
وإذا كانت المضاعفات لم تحدث فأسرع وتخلص من
سمينتك قبل أن يمهّد وزنك الثقيل الى حدوث أمراض
أنت فى غنى عن متاعبها .
ولكن هل تقف متاعب السمينة عند هذه الحدود ؟
الرد .. لا

ان السمينة الشديدة تؤدي الى مضاعفات فى كل
أعضاء الجسم انها تسبب الاضطرابات النفسية واضطرابات
فى التنفس حيث يشكو الشخص البدين من النهجان .

غالبية الشديدة تقلل من القدرة الحيوية في الرئتين مما يؤدي في النهاية إلى هبط آيمن في القلب .

أما بالنسبة للجهاز الهضمي فمتاعب المرارة معروفة .
أما للحجاب الحاجز فقد يصاب ... بالفتق !

القدمان أيضا فهما يصابان بالتقلطح وكذلك المفاصل
إنها أيضا تصاب بالالتهاب .

ولن يبدأ علاجها الصحيح إلا بعد أن يتخلص الجسم
من هذا الوزن الزائد الذي يعطل بقاءه أي علاج .

وهكذا قد تحدث السمنة :

وقد يتمجب بعض الأشخاص أنهم يؤكدون عدم
إسرافهم في تناول الطعام ومع ذلك تحدث السمنة .
وإذا تعمقنا في دراسة حالة هؤلاء لوجدنا أنهم
يقبلون على أكل أنواع معينة من الأطعمة خلال النهار بين
وجبات الطعام أو أثناءها .

أنهم يكثرون من أكل المواد الدهنية وأكل الحلويات
أنهم يقبلون على أكل الفول السوداني أو المكسرات .
إنها بعض الأطعمة التي تزيد من احتمال حدوث السمنة
وهنا أخطر من المشروبات السكرية مثل المياه الغازية أو
حتى من شرب القهوة والشاي بكثرة .

إنها تحتوي على السكر أيضا وتسبب السمنة دون أن
ندري إنها تعمل ذلك .

والنصيحة هنا ابتعد ما استطعت عن أكل هذه
الاصناف بكثرة :

الخبز — الكرونة — الفطائر — المربى — السكر —

العسل وهناك أصناف أخرى يمكن أن تعتمد عليها دون أن
تسبب لك السمنة :

الخضروات — اللحوم غير المدهنة — سمك — بيض

ومادما قد تحدثنا عن أنواع الطعام فلا يجب أن
يفوتنا استعراض أحدث نظرية علمية التي يمكن تلخيصها في
جملة واحدة :

سببوم العمر الحديث : قالب السكر والدقيق
الفاخر !

لقد عودتنا الطبيعة على تناول الطعام وهو يتركز محين
وهكذا يستطيع الجسم أن يتعامل معه بهدوء .

فهناك فرق بين مص عود قصب وبين تناول قطع من
السكر واذابتها وشربها دفعة واحدة .

إننا هنا ندخل الجسم كمية كبيرة في دفعة واحدة .
وهو الشيء الذي لا يتفق مع الطبيعة .

لقد طورت الصناعة طبيعة الاغذية ولكن طبيعة
اجسامنا لم تتغير ومن هنا يقع الخطأ وتحدث السمنة
ووراءها طابور طويل من المتاعب .

● الحب ... الهجر ... القلق .. المشاكل لنفسية كلها
ايضا يمكن أن تلعب دورا أساسيا في حدوث السمنة !
وهناك حالات من السمنة لا يمكن علاجها الا بمساعدة
الطبيب النفساني .

ففي فترة المتاعب النفسية يقبل المريض على تناول
الطعام بشراهة كمحاوله للهرب من متاعبه ..

وغالبا ما يكون الاقبال على تناول الطعام في الساعات
الاخيرة من النهار عندما يزداد شعور المريض بالكآبة والحزن !
إنها حالات نفسية هي التي تؤدي الى ذلك ولكن في

نفس الوقت هناك الحالات الاخرى التى قد تؤدى الى عكس ذلك .

بقيت هذه العبارة بعد ذلك :

السمنة فى عائلتنا ... ورائة !

وهناك من يؤكد أن كل أفراد الأسرة يصابون بالسمنة لانهم جميعا يعيشون تحت نفس الظروف ويأكلون بنفس الطريقة .

ولكن هناك أيضا من يؤكد أن الاستعداد للسمنة شيء وراثى وهنا يجب الاهتمام بما يأكله الطفل اذا كانت السمنة قد أصابت والديه .

فالخطأ الكبير أن يولد الطفل ليعيش فى ظروف تؤدى الى زيادة وزنه من فترة حياته المبكرة .

نفس هذا الطفل عندما يكبر ويحاول التخلص من وزنه الزائد سيجد صعوبة فى ذلك !

بالطبع بعد ذلك أنت تفكرى فى التخلص من وزنك الزائد .

هذا سليم .. ولكن يجب أن نعرف حقيقة هامة أن الوزن الزائد الذى حملته طوال سنين قد أدى الى حدوث اجهاد لاعضائك الداخلية وعلى هذا الأساس يجب أن يبدأ العلاج براحة هذه الاعضاء ..

وهكذا يبدأ برنامج السيطرة على كمية السكريات التى تأكلها ولكن يجب أن تعرف أن الحرمان من السكريات فقط خلل اذ يجب تعويض الجسم بكمية من الفشويات .

وكل هذه الاشياء يجب أن تقم وفق حساب دقيق .. وليست القضية امتناع عن السكريات .. هكذا !!

وقد يسأل القارئ عن جدول الطعام الذى يمكن أن يتبعه حتى ينخفض وزنه .

الواقع أنك لن تجد هذا الجدول لأنه قبل تحديد كمية الطعام ونوعه يجب معرفة الجهد المبذول خلال اليوم .
وعلى هذا الأساس يمكن أن يتساول المريض كمية الطعام المناسبة للجهد الذى يبذله .

ليس اقل ... وليس اكثر .
وهكذا يبدأ الوزن فى الانخفاض .

فالطبيب قد ينصح المريض بالرياضة وكلمة رياضة معناها حركة ومجهود واحساس ببذل جهد وعرق !
ومنى نفس الوقت يجب على المريض أن يتبع تعليمات الطبيب عندما يعالج فى نفس الوقت هذه المضاعفات التى ترتبت على سمنته التى استمرت سنوات .

وهكذا لا تحاول تنفيذ أى جدول من جداول الطعام لأنك وحدهم لن تعرف تأثير هذه العوامل عليك :
البيئة المحيطة بك .

العادات التى تؤثر عليك .
الحالة النفسية تأثيرها على شهيتك .
مدى استجابة جسمك .

فالطبيب يمكن بعد الفحص الدقيق .. بل واجراء التحاليل اللازمة أن يضع لك الوجبات التى تناسبك شخصيا وتذكر دائما أن السمنة مرض وعلاجها يجب أن يبدأ بفحص لتحديد السبب ثم على أساس دراسة الواقع ومعرفة يتم التخطيط للمستقبل .

● الامتناع عن الاكل والاكتفاء بالوزن .

فكرة اجتاحت الكثير من البيوت وهى نصيحة ضلولة جدا فحرمان الجسم من أحد عناصر الغذاء الضرورية خطأ

ويجب رفض أى نظام غذائى يحرم الجسم من احتياجاته الأساسية .

— نفس الكلام يمكن أن يقال عن الصيام الكامل :
م هناك من تحرم نفسها من الطعام تماما وتكفى بعصير
الفلكة هذا خطر . صحيح أن الوزن ينخفض ولكن هذا
يحدث بعد تخريب فى أجهزة الجسم نفسه .
وقد يسمع عن شخص سمين دخل المستشفى وحرره
الطبيب من الطعام .

والواقع أن ذلك يحدث فى بعض الحالات ولكن هى
خاصة حيث تكون السمنة مفرطة تهدد حياة المريض .
وهناك ضرورة عاجلة لإجراء جراحة وفى هذه الحالة
التي يصوم فيها المريض يتم حقنه باحتياجات جسمه
الاساسية فهو هنا صائم عن الطعام . ولكن جسمه يأخذ
القدر الكافى من حاجاته الاساسية عن طريق الحقن .
ويكون ذلك بالطبع تحت اشراف طبى دقيق .. مستمر
وهكذا مفعول الصيام الكامل عن تناول الطعام لفترة
من أجل التخلص من السمنة ففى ذلك خطرة على الصحة .

حقنة وبعدها ينقص الوزن !

هذا حقيقى ويمكن أن ينقص وزنك حوالى الكيلو
جرام وأنت فى عيادة الطبيب .
ولكن يجب أن تعرف أن ذلك خطأ .. وخطر .
فالمادة التى تحقنها فى جسمك تؤدى الى سحب كمية
من السوائل من جسمك !
انها تفقدك أحد المكونات الاساسية لجسمك ومعروف
أن هذه الابوية مدرة للبول .

ولكنها وسيلة خادعة لانقاص الوزن والسمنة كما هي
ولكنك فقدت شيئا آخر من جسمك .
وصحيح أن مؤشر الميزان قد تراجع ولكن بعد فترة
أيام ستشرب الماء ويعود وزنك الى الزيادة بعد أن تكون
قد أصبت أجزاء من جسمك بالتلف .

— حمامات البخار .. التدليك ... السونا .. أجهزة النبضة .

كل هذه الوسائل لا علاقة لها اطلاقا بالتخلص من الوزن
الزائد انها اكنوبة كبيرة ولا قيمة لها طبيا من ناحية : انقاص
الوزن فاحذر من يتاجر بهذه الوسائل ويوهبك بأنه قادر على
انقاص وزنك .

— وأخيرا جاء دور الادوية التي تقتل الشهية انها خطر
كبير .

ولا يجب استعمالها هكذا فهي تستعمل في حالات
خاصة محدودة جدا .. وتحت اشراف طبي .

ومرة أخرى يجب أن نتذكر دائما أن المبدأ الاساسي
في علاج جميع حالات البدانة هو الاقلال من كمية الطعام
التي يتناولها الفرد يوميا .

وهكذا يجب أن تكون كمية الطعام اقل مما يحتاجه
الجسم .

ولكن يجب أن يحتوى الطعام على جميع العناصر
الغذائية الرئيسية بكميات تقل عن مثيلاتها في الغذاء
العادي خصوصا المواد النشوية والدهنية .

أما المواد البروتينية في هذا الغذاء فيجب أن تكون
كافية .

ان الطبيب يجب ان يدرس حالتك جيدا وي بعدها يقرر كمية ونوع الطعام الذى يناسبك .

ومى هذه الفترة الاولى من العلاج لن ينقص الغذاء بشكل كبير حتى لا تشعر بالجوع أو الهزال وحتى توافق على الاستمرار فى العلاج ويكفى فى هذه الحالة أن ينقص وزنك كيلو جرام كل اسبوع .

ان السمنة مرض وعلاجها يبدأ من طبق الطعام الموضوع امامك والطبيب وحده هو صاحب الكلمة الاولى والاخيرة فى تحديد كمية الطعام بعد دراسة حالتك .

واذ كنا قد قلنا ذلك عن الطعام فواضح اننا نحذر من هذه الادوية التى يقبل عليها الناس بدون اى استشارة .

وصحيح انها قد تفيد فى انقاص الوزن ولكنها أيضا تدمر الجسم .

تمرينات لعلاج السمينة

● رياضة : المشى .

فى البداية يجب أن نسأل أنفسنا السؤال التالى :
ما فائدة هذه الرياضة .. المشى ؟
عندما نتحدث عن فوائده نجد أنه مفيد للقلب والدورة
الدموية .
وفوائد المشى فى هذه الناحية يمكن تلخيصها فى انه
يعطى القلب القدرة على العمل وتحمل الجهود .
ومعنى ذلك أن القلب يكون قادرا فى هذه الحالة
على القيام بدوره بشكل مرضى حتى فى القيام بالاعمال
التي تحتاج الى بذل مجهود كبير .
أما العضلات فإن المشى يزيد من كمياتها وقوتها مع
زيادة قدرتها على تخزين المواد التي تحتاج اليها كوقود .
والرئتان أيضا أن سمتهما تزيد وبالتالي تزيد
كمياتها .
وهكذا نجد أن قدرة الجسم على أداء المجهود تزيد مع
استخدام هذا الدواء .. المشى !
ليس هذا فقط .. بل أن الدورة الدموية تصبح أكثر
انتظاما .
حتى استفادة الجسم بالغذاء أن الجسم النشط
يستفيد من الغذاء الذى يأكله صاحبه المتحرك .
والدم يصل بمقدار أكبر الى الأوعية الدموية الموجودة
فى الأطراف وهذا يبعد متاعب كثيرة تترتب على نقص
الدم فى الأطراف فى أمراض كثيرة . حتى السمينة .. أن
المشى الصحيح يتحول الى وسيلة ناجحة لنقص الوزن .

أما الذين يجلسون على المكاتب فانهم يصبحون أكثر الناس تعرضا للاصابة بالذبحة الصدرية والمشي هنا هو الوقاية المضمونة من الذبحة الصدرية لهؤلاء الذين يقضون ساعات طويلة وراء المكاتب .

ثم ان أولئك الذين يعانون من متاعب الربو . . يكون المشي عندهم وسيلة للحد من أزماتهم والسبب ان المشي يزيد من كفاءة الصدر في أداء وظائفه .

وكلنا نعرف ان المشي يولد صفاء الذهن . . السبب انه يساعد الانسان على الاسترخاء العصبي والعضلي .

حتى المهارة في العمل يمكن ان تزداد اذا تخلت فترات العمل الطويلة استراحة يقضيها الانسان في رياضة المشي .

فالمواضح ان هذه الفترات التي تتخلل ساعات العمل الطويلة يمكن ان تؤدي الى زيادة كفاءة الذهن والجهاز العصبي بل تساعد على سرعة اتخاذ القرارات الصحيحة .

وفي هذا المجال أيضا تزداد كفاءة العضلات بل وقوة تحملها وهكذا تنشيط مهارة الشخص وكفايته في أداء أعماله .

وفي أثناء الحمل . . يساعد المشي على هبوط الجنين الى الحوض كما ان كفاءة عضلات الحوض تزداد وبـ يؤدي السير — خصوصا في الشهور الاخيرة من الحمل — الى ولادة مريحة وسهلة .

وهناك أيضا هذه الفائدة المباشرة للمشي ان يؤخر حدوث الشيخوخة في الشخص الذي يزاوله باستمرار . . فالمشي يعطيك شبابا أطول .

ولكن كيف نفسر ذلك ؟

من الحقائق العلمية الثابتة أن العضو الذى يعمل تزيد كفاءته ، وأن العضو الخامل فى الجسم تقل كفاءته .
وعدم استعمال أى عضو من الاعضاء يؤدى الى ضعف كفاءته فالجسم كآلة .. يطواه الصدا عندما لا يعمل .

ومن هنا تظهر أهمية المشى .. كدواء .. انه يزيد الكفاءة والقوة العضلية لجموعات عضلية متعددة .. فى الوقت الذى تضعف هذه العضلات من عدم الاستعمال .
حتى وضع وحالة العضلة ذاتها .. ان هؤلاء الذين لا يزاولون أية رياضة يمكن تمييزهم بقوامهم الخاطئ .
ومثل هذا القوام يصبح مسئولاً عن بعض المتاعب المرضية البسيطة مثل ألم الظهر .. الذى يترتب على القوام غير المعقول .

واجهاد العين الناتج من الاتشاء .
والامساك .. وغيرها من المتاعب .

وهكذا يمكن عن طريق تنشيط العضلات اصلاح هذه العيوب التى تؤدى الى حدوث مثل هذه المتاعب ..
والطريق الى ذلك هو المشى . حتى الجهاز العصبى وقدرته ، نجد أن المشى دواء له .. فالمعروف أن المشى يزيد من المهارات الحركية المختلفة وكذلك يزيد من التوافق العصبى العضلى العام .

فالذى يحرك العضلة اشارة تصلها من الجهاز العصبى .

ومعنى وجود توافق بين الجهاز العصبى والعضلات هو ارتفاع فى مستوى المهارة .. لان الحركة تكون اتق .

بلى ينعكس تأثير المشى على زيادة الانتباه الذهنى ..
وهكذا يكون الانسان اكثر قدرة على حل مشاكل اليوم .
زاوية أخرى يمكن أن ننظر من خلالها الى المشى على
انه دواء مفيد للهموم والمشاكل اليومية .

انه يبعد الذهن عن هذه المشاكل خاصة اذا كان
الشخص الذى يزاول رياضة المشى متقدما فى السن .
وهكذا نجد ان المشى دواء مفيد لكثير من الامراض
الجسدية .. والنفسية .

— وما كيفية الاستفادة من هذه الرياضة ؟ وما شروطها ؟

وقبل ان نتحسس لاستخدام هذا الدواء المفيد يجب ان
تصرف بعض المعلومات عن الطريقة التى يجب ان تتبعها
للاستفادة من هذا الدواء .
ولم نفس الوقت يجب ان تدرك الاخطاء التى يمكن
ان تنفقك الفائدة المرجوة .

فالفوائد التى تحصل عليها من رياضة المشى ليست
ثابتة ونهائية . ولما كنا نحصل على فوائد المشى بالتدريج
فكذلك يمكن ان نفقد هذه المزايا . ايضا — بالتدريج ! .
ان الحصول على الفائدة يحتم الاستمرار فى القيام
بهذه الرياضة .

ومعنى الاستمرار هو اتباع نظام مجدد يطبق بدقة ،
لان القيام بهذه التويات الفجائية من السير غير المنتظم قد
يعود بالضرر وبخاصة اذا قام بها شخص لم يتعود على
بذل الجهود العضلى .
والان ما هى مواصفات هذا النوع من المشى الذى
يعتبر دواء وعلاجاً للجسم .

كثيرون يعتقدون أن مجرد التحرك من مكان إلى مكان يعتبر في حد ذاته رياضة .

أو أن مجرد التعمد على المشي في الشارع نوع من الرياضة ، ولكن الواقع أن المشي الذي نتحدث عنه كنواء يختلف تماما عن هذا النوع من المشي غير المفيد .

فالمفروض مثلا أن يكون صدرك وأنت تمشي محتدلا .
وأن يكون تنفسك منتظما ..

وأن تكون خطواتك واسعة ..

لما عن توقيت القيام بعملية السير فيجب أن يكون المشي ومعدتك غير ممثلة بالطعام .

ففي خلال عملية الهضم تكون الدورة الدموية نشطة في منطقة الجهاز الهضمي .. فالمشي أثناء هذه الحالة قد يضر ولا يفيد .

إذا المفروض أن تكون الدورة الدموية في حالة استعداد للتوافق مع الجهود العضلية المبذولة .

وهكذا يمكن أن تكون رياضة المشي في الفجر .. أو بعد الانطار أو بعد تناول الغذاء بثلاث ساعات .. أو قبل النوم وبعد فترة محقولة من العشاء .

أما من المكان الذي يمكن أن تزاو فيه رياضة المشي فالأمثل أن يكون في الخلاء حيث الهواء الطلق .. النقي .

وهكذا تتاح للجسم الفرصة في أن يدعم قدرته على مقاومة الأمراض وحتى تكتمل لكل أجهزة الجسم فرصة الحصول على الفائدة الكاملة من المشي يجب أن يتوفر شرط البعد عن الضجيج والمؤثرات الصوتية أو المؤثرات الضوئية الشديدة .

— وهنا يبرز سؤال هام :

— ما هو الوقت اللازم للمشي للحصول على فوائده ؟
الواقع ان المشى مثل أى دواء أنه يفيد فى حدود معينة .. فإذا زاد المشى عن هذه الحدود فقد يصبح ضارا بالصحة .

تماما مثل الدواء الذى يشفى اذا اتم استعماله بجرعة معينة ويصبح ضارا اذا زادت جرعته المستعمله .
والآن نبدأ بالشخص السليم القوى البنية الخالى من الامراض .

ان عملية المشى بالنسبة له تكون غير محدودة وليس هناك أى ضرر عليه مهما اطل .. ومهما استغرق فالمعضلات ستعطى كل ما لديها ثم يشعر صاحبها بالتعب فيتوقف تلقائيا عن السير .

ان هذه القاعدة لا يمكن تطبيقها بالنسبة للأطفال او الرجال والسيدات بعد سن الاربعين .

فى هذه الحالة يجب ان يكن برنامج السير تدريجيا خاصة اذا كانت رياضة السير عقب مرحلة رتيبه من الحياة .. وفى هذه الحالة لا يجوز ان يصل الشخص الى درجة التعب أبدا .

وبمجرد ان يبدأ الى الشعور بالتعب يجب ان يتوقف عن السير . وسيجد ان مقدار ما يمشيه دون تعب يزداد كل يوم من سابقه .

وما دامت رياضة المشى قد دخلت حياة أى شخص .. فالكشف الطبى كل فترة زمنية — قد تصل الى عام — مهم للاطمئنان على الصحة بوجه علم .

وثمة أمراض لا يجوز للإنسان فيها أن يقوم برياضة المشي إلا بعد استشارة الطبيب المعالج .. فهناك أمراض القلب والأوعية الدموية وهى الأمراض التى تحتاج الى رعاية طبية خاصة وإلى متابعة معينة للمجهود العضلى الذى يبذله المريض .

فإذا كنت مريضاً بالقلب .. أو باحد أمراض الأوعية الدموية فالمفروض أن تسأل طبيبك .. فالمشي هنا كرياضة يجب أن يكون بمقدار وبالاتفاق مع الطبيب .
والمشي بالقدر الذى يحدده الطبيب قد يصبح ذا منفعة كبيرة لصحتك فى هذه الأحوال .

— ولكن ما هى الأخطاء التى قد تقع فيها أثناء المشي ؟

● الكعب العالى مثلاً .. ان السير به مضر وذلك لانه يضيع التماسق الموجود بين أجزاء الجسم كلها ، فالجذع يتم دفعه الى الوراء حتى يتم ضبط القوام .
ولكن فى نفس الوقت يجب أن تعرف أن لبس الكعب المعقول ضرورى ولكن بارتفاع أقصاه ٣ سم .

● والحذاء الضيق .. انه يعيق الاذى للأصابع ..
والإلم فى الساق .

● كذلك هناك بعض العيوب التى تظهر خلال مزاوله رياضة المشي مثلاً تقوس الظهر .. فالمفروض أن يكون الظهر مستقيماً .. أو فتح الرجلين .. وعندم حركة الذراعين .. أو التارجح الجانبى للجسم .
انها مجموعة من الأشياء التى يجب أن نراعى عدم حدوثها حتى نستفيد من الهواء الطلق ألا وهو .. رياضة المشي .

● استلق على ظهرك وحرك رجليك لاعلى واسفل بالتبادل وهما مفرودتان .

● استلق على ظهرك وارفع رجليك مفرودتين معا ثم حركهما للداخل والخارج .

● استلق على ظهرك وافرد ذراعيك ورجليك للخارج ليكون شكله جسمك مثل علامة (x) ثم قم فجأة فى محاولة للمس قدميك بيديك .

● استلق على ظهرك مع ثنى الركبتين ثم انهض برأسك وكتفيك لتكون الوضع جالسا .

— نرجع الى الشخص البدن فنجد أن مشكلته معه انه يخلط من مزاوله الرياضة فى النادي او فى اى مكان أمام الآخرين .. لهؤلاء أقول :
لنبدا التمرينات داخل المنزل !
بل وفى حجرة مغلقة حتى لا يراك احد .

● أبدا بممارسة تمرينات الوقاية من السمنة والكرش .

● تقف فوق قطعة من القماش على أرض ناعمة (باركيه او بلاط) ومارس الآتى :

— قلد حركة مبيض النحاس تمرين ممتاز للخصر .

— بدون أن ترفع أيا من قدميك عن الأرض حاول أن تسير من أول الغرفة لآخرها بترحيف القدمين مع التناف جسمك مرة لليمين ومرة لليسار مع وضع اليدين فى وسطك .

— كرر التمرين السابق وانت جالس بركبتك فوق قطعة القماش بدلا من الوقوف فوقها .

● رياضة الجرى

كذلك من المفيد أن تزاول رياضة الجرى ولكن يجب أن تجرى وانت فى حالة استرخاء كامل لعضلاتك ولا يجب أن تكون مشدود الاعصاب .
وهنا يجب أن يكون الجرى ببطء واجعل خطواتك متوافقة مع أيقاع معين رددته فى شرك .

قل لنفسك وانت تجرى واحد .. اثنين .. واحد ..
اثنين على أن تتوافق حركة ساقيك مع هذا العد .
— اما نط الحبل فانه من انواع الرياضة المفيدة لجسم أى فتاة انها تحرك كل عضلات جسمها تقريبا .

ان نط الحبل لمدة خمس دقائق يوميا من انواع الرياضة المفيدة جدا .

— وركوب الدراجات ايضا .. انها رياضة مفيدة وممارستها مرة كل أسبوع من نصف ساعة الى ساعة يفيد الجسم جدا وانواع الرياضة الاخرى دائما تحمل الفائدة فلا تتردد أبدا فى مزاوله رياضة مثل كرة الماء أو الاسكواش أو التنس انها كلها انواع مفيدة لجسمك .

● كيف التخلص من الكرش ؟

ومن الشكاوى الشائعة هذا الانتفاخ الذى يملو البطن والذى نطلق عليه : الكرش !

كيف يمكن ان نتخلص منه ؟!

ان ذلك ممكن اذا تمت بهذه الحركات :

● اسلق على ظهرك وحرك قدميك كما لو كنت راكبا هراجه .

● امسك المكواة او يد الهون او اى جسم ثقيل الوزن فى يدك ومرجح الذراعين من الكوع ثم من الكتفين للامام والخلف ثم للجانبين .

● كرة صغيرة من الكاوتشوك او كرة تنس قديمة .
— اقفها فى اتجاه الحائط والتقطها ثانية بنفس اليد ويدك مفرودة جانبك خمسين مرة .
— كرر التمرين ويدك مفرودة لاعلى خمسين مرة .
— كرر التمرين ويدك مفرودة لاسفل خمسين مرة .
— اقفها من يد لآخرى خمسين مرة .
— اقفها لاعلى بيدك اليمنى صنفق مرتين وامسكها باليسرى .

● خراط الملوخية تمرين للكتفين والذراعين
● اجلسى القرفصاء وحاولى المشى من أول الغرفة لآخرها وانت فى هذا الوضع .
● سر دقيقتين على كمبين فقط ودقيقتين على أطراف اصابعك .
● اعبى الغرفة قفزا على رجل واحدة اليمنى مثلاً . ثم ارجع على الرجل الاخرى .
● سر لمدة دقيقتين واضعا كتابا فوق راسك وحاول ان لا يسقط منك .

★ حتى لا تكون الرياضة خطر على حياتك

إذا احسست بالتهجان وسمعت ضربات قلبك تتوالى فى عنف وسرعة او شعرت بالغثيان فليس معنى ذلك انك لا تصلح للرياضة .

● لا تمارس الرياضة بعد الاكل ومعدتك ممتلئة .

● لا تمارس الرياضة وانت مرهق نفسيا او جسمانيا
استرخ بضع دقائق على السرير في حالة سكون تام .
ثم ابداء في الرياضة بالتدريج .

— قبل ممارسة الرياضة سخن عضلاتك ببعض تمارين
المرجحة البسيطة .

اجلس على الكرسي ومرجح ذراعيك ورجليك .

★ ستحتاج ١٠٠ ٪ .

نشبه الشخص البدني بأنه شخص عادي ولكنه يحمل
دائما « صفيحة سمن » يحملها اينما ذهب واينما جلس بل
وعندما ينام وبوسائل الرياضة العلاجية التي شرحتها لك
ستخلص يا صديقي من هذه الصفيحة اللعينة ١٠٠ ٪
وتنطلق الى حياة أكثر حركة وأكثر اشراقا .

تدلى الثدي وبرزو البطن

من العيوب الجسمانية الشائعة بين السيدات في مصر
تدلى الثدي وبرزو البطن .

ويرجع هذا العيب الى امور منها :

اولا : ليس الاحذية ذات الكعب العالي فانها تجعل
زاوية الحرقفة نحو ٥٠ درجة .

وبهذا تبرز البطن للامام بسبب زيادة تقوس الظهر
وتبعاً لذلك ترتخي عضلات الثدي وتنتدلى الى اسفل كما ان
تلك الاحذية تخل من توازن الجسم وتؤثر على الحوض بل
انها تجعل الاجهزة الداخلية في الجسم في غير موضعها
الاصلي .

وهي في الوقت نفسه تساعد على كبر حجم الارداف
والانخاذ وسهانة الرجل .

وقد يحدث وربما في بز الرجل وأخيراً تجعل القدم
منفلطة وتضطر لابسـة هذا الحذاء الى ان تسير بركبة مثنية

ثانياً : ان حياء الكثير من السيدات يجعلهن في كثير
من الاحوال يجلسن أو يقفن أو يمشين بانحناء .

ويسبب هذا الانحناء تقوس الظهر وضعف عضلات
البطن وتبرهلهـا وبرزوها .

اما اذا لاحظت السيدة جسمها في اثناء الوقوف
والجلوس أو المشي وارتفعت براسها وكان الظهر مشدوداً
مستوياً فان جسمها يأخذ تدريجياً وضعه الاصلي الطبيعي .

تمرينات للثدي

- ١ — رفع الذراعين ممدوتين الى اعلى وخفضهما .
- ٢ — رفع الذراعين ممدوتين الى حذاء الصدر ثم سحبها الى الجانبين .
- ٣ — الرقود على الظهر ومدالذراعين اماما وخلفاويستعمل هذا التمرين لتضسيس الصدر .
- اما اذا اردت تكبير الصدر فيستعمل التمرين نفسه مع حمل ثقل في اليدين وليكن كتاب في كل يد .

اعداء الجمال

بعد ان عرفنا قيمة التغذية الصحيحة واثرها على الجسم عامة وعلى بعض الاعضاء وخاصة .
 احب ان الفت نظرك ياسيدتى الى انه يوجد كثيرا من اعداء الجمال .

ويمكن بشيء من الارادة والحزم ان نقتل من اثر هؤلاء الاعداء :

- | | |
|--|------------------------|
| ١ — الامسك | ٢ — الافراط في الاكل |
| ٣ — السمنة | ٤ — السهر |
| ٥ — الارق | ٦ — القلق |
| ٧ — الكآبة | ٨ — الاجهاد |
| ٩ — الصداق | ١٠ — الاكثار من القهوة |
| ١١ — الاكثار من الشاي | |
| ١٢ — الاكثار من المواد التثوية والمسكرية . | |
| ١٣ — الاكثار من المخلاتات والحوائق . | |

- ١٤ — الخبوز
- ١٥ — الحذاء الضيق
- ١٦ — الحذاء ذو الكعب العالي .
- ١٧ — الكورسيه الضيق .
- ١٨ — كثرة شرب الماء أثناء الاكل .
- ١٩ — المغالة فى التجميل واللبس .
- ٢٠ — عدم العناية بالنظافة .

سأكتفى هنا بالكلام عن الارق :

ان العين الغائرة وما حولها من دوائر داكنة والجفون الحمراء وشحوب الوجه انها هى نتيجة حتمية من نتائج هذا العدو اللدود ألا هو "الارق" ^(١)

وفى يدك ان تستسلمى لنوم هادئ هين يعوض لك ما فقدته أثناء النهار من طاقة ونشاط وجهد .

كما انك انت المسئولة من حدوث هذا الارق فانت تذهبين الى الفراش مصطجة هموم اليوم وأحزانه .

بل انك ربما أخفت فى التنقيب عن مشكلات الماضى السحيق أو ما قد يتمخض عنه الغد القريب .

● علاج الارق :

- ١ — ينبغي ان يكون الغطاء متوسطا لا هو بالخفيف أو الثقيل .
- ٢ — ان تكون مراتب الفراش وثيرة .
- ٣ — ان تكون الملابس خفيفة ليس فيها ما يضغط على الخصر أو الرقبة .
- ٤ — ان تكون غرفة النوم تليدة الاثاث سهلة التهوية .

٥ — لا تثقل في وجبة العشاء كما لا انصح بذهابك الى النوم خاوية المعدة تماما .

٦ — اشربى كوبا كبيرا من اللبن قبل النوم مع قرصين من أقراص خميرة البيرة .

٧ — لا تسمحى لتفكيرك أن يخوض في مشكلات اليوم وايجا: حلول لها وفكرى في الاشياء الجميلة التى مرت بك

٨ — تجنبى الارهاق الشديد .

٩ — لا تكثرى من شرب القهوة والشاى .

١٠ — خذى حماما بماء فاتر قبل النوم .

اصدقاء الجبال

اتدم اليك ياسيدتى بعض اصدقاء الجبال وارجو ان تهدي اليهم يدك وترحبنى بهم وستجدين منهم عوناً صادقاً .

- ١ — النوم مبكراً .
 - ٢ — قسط وأمر من النوم المريح .
 - ٣ — النوم بعد الغداء ولو ساعة .
 - ٤ — شرب عصير ليمون مضافاً اليه قليل من الماء عند الاستيقاظ .
 - ٥ — شرب اللبن الحليب صباحاً .
 - ٦ — الاكثار من النافكة .
 - ٧ — الاكثار من الخضر .
 - ٨ — تناول اقراص خميرة البيرة مع كل وجبة .
 - ٩ — عصير الطماطم « كوب على الاقل يومياً »
 - ١٠ — عصير البرتقال « كوب على الاقل يومياً » او الليمون .
 - ١١ — تناول اللبن الزبادى مساءً .
 - ١٢ — تناول الصل الاسود .
 - ١٣ — تناول الجبن فى كل وجبة .
 - ١٤ — النظافة — الوضوء — الاستحمام .
 - ١٥ — التمرينات البدنية .
 - ١٦ — المشى
 - ١٧ — الابتسام
 - ١٨ — شرب الماء قبل الاكل
 - ١٩ — التنفس العميق فى الهواء الطلق .
- وسلكتى بالكلام هنا عن الفواكه .

● الفواكه

متى تحل الفاكهة محل الطوى والفظائر ومتى يجد عصير الفاكهة مكانه الصحيح بدلا من زجاجات المياه الغازية التى انتشرت فى بلادنا ؟؟

ان الفواكه تمد الجسم بأسهل المواد الكربوهيدراتية هضمًا وامتصاصًا وتمثيلاً الا وهو الجلوكوز ، تلك المادة السكرية التى يعمل الجهاز الهضمى على تحويل الكربوهيدرات اليها وهى تقوم بتغذية الجسم وتوليد الطاقة الضرورية فيه .

الفواكه تنبه الجهاز الهضمى اذا ما اخذت فى الصباح قبل الانطار اذ أنها تزيد افراز اللعاب وتنبه افرازه للكبد والبنكرياس وتزيد من حركة الامعاء .

والفواكه مستقر مهم لامداد الجسم بالأملاح المعدنية الفيتامينات وجميعها تعمل على التوازن الغذائى فهى بقلوبيتها تخفف من حدة الأحماض الناتجة من أنواع الطعام الأخرى .

واحب ان أشير هنا الى ان الكثيرين من الناس يخشون أكل الفواكه الحمضية اعتقاداً منهم أنها قد تزيد من حموضة المعدة .

لكن العكس صحيح فأملاح الفاكهة الحمضية تتحول بعد هضمها الى أملاح قلوية وتجعل البول قلويًا .

ومن هنا كانت مائدتها فى علاج الروماتيزم والنقرس والاسقربوط والفواكه أسهل هضمًا من اللحوم بالإضافة الى انها من أهم الأغذية النباتية والحرارية وتغوق الخضروات من هذه الناحية .

٢ — مأكولات شهية للتخسيس

أولا : مطيبات السلطات

١ — مطيبات السلطات الجافة : المقادير :

- ملعقتان صغيرتان لبن .
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون أو خل .
- مسطردة .
- قرص سكارين مجروش أو قليل من السكر .
- قليل من الملح والفلفل .

الطريقة :

- ١ — يخلط اللبن مع عصير الليمون أو الخل .
- ٢ — تضاف التوابل والسكر أو السكر ، ثم تضاف المسطردة ويخلط الجميع خلطا جيدا ، وهذا النوع يمكن اضافته الى السلطات الجافة .

٢ — مطيبات السلطات الجافة على الطريقة الفرنسية . المقادير :

- نصف ملعقة صغيرة ملح .
- قليل من الفلفل .
- نصف ملعقة مسطردة .
- قليل من السكر أو نصف قرص سكارين .
- ملعقتان كبيرتان خل .
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون .

الطريقة :

- ١ — تخلط التوابل مع السكر والخل .
- ٢ — يضاف الزيت تدريجيا .
- ٣ — يخلط الجميع قبل تقديمها مباشرة .

٤ — مطيبات سلطة اللحم أو الفراخ :

الطريقة الأولى :

المقادير :

- كوب زيادى .
- نصف قرص سكارين مجروش أو قليل من السكر .
- ملعقة صغيرة عصير ليمون .
- ملعقة كبيرة مسطردة .
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفري .

الطريقة :

١ — تخلط المقادير جيدا .

الطريقة الثانية :

المقادير :

- كوب عصير طماطم .
- ملعقتان كبيرتان لبن أو زيادى .
- قليل من الملح والفلفل والسكر .
- نصف ملعقة صغيرة مسطردة .
- عصير ليمون أو خل .

الطريقة :

تخلط المقادير جيدا .

٥ — ميونيز البيض المسلوق .

المقادير :

- صفار بيضتين مسلوقتين مسلقا جيدا .
- ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون .
- ملح .
- نصف قرص سكارين أو قليل من السكر .
- ملعقتان كبيرتان لبن أو كريمة خفيفة لباتى .
- ملعقة كبيرة مسطردة .

— فلفل .

الطريقة :

- ١ — يسحق صفار البيضتين جيدا وتضاف اليه التوابل .
- ٢ — يضرب المخلوط فى الكريمة ، ثم يضاف الخل والمسطردة مع الاستمرار فى الضرب حتى يصبح خفيفا هشا .

ثانيا : سلطات مختلفة

- ١ — سلطة الجبرى (الطريقة الامريكية) .
المقادير

- ٤ وحدات جبرى مسلوقة (منطف ومذروع القشر .)
- ٤ أعواد كرفس .
- ملعقتان صغيرتان زيت .
- ملعقتان كبيرتان خل .
- ملعقة كبيرة من مطيبات السلطة الجافة .

الطريقة :

- ١ — يخلط الزيت مع الخل ، ثم تضاف التوابل والمطيبات والجبرى والكرفس ، وتخلط المقادير جيدا .
- ٢ — تفرد أوراق من الخس فى طبق ، وتوضع فوقه السلطة ثم تقدم .

- ٢ — سلطة البانجان :

المقادير :

- بانجانجان كبيرة .
- ٢ طباطم مقطعة الى شرائح .
- ٢ خيار مقطعة الى شرائح .
- ١/٢ ملعقة كبيرة زيت .
- توابل .
- خس .

— زيت أو زبد للظفر —

الطريقة :

- ١ — تقشر البانجنجانة وتقطع الى شرائح .
- ٢ — يقدح الزيت أو الزبد ، وتقلي شرائح البانجنجانة ثم تنزع وتوضع على جريدة للتخلص من الزيت أو الزبد الزائد .
- ٣ — تترك شرائح البانجنجانة حتى تبرد ، ثم تضاف التوابل .
- ٤ — تفرد أوراق الخس في طبق ، وتوضع فوقها السلطة ، ثم تجمل بشرائح الطماطم والخيار .

٣ — سلطة الفاصوليا الناشفة (هذا المقدار يكفي وجبتين) .

المقادير :

- ١ كيلو فاصوليا مسلوقة .
- بيضتان مسلوقتان سلقا جيدا .
- فلفل اخضر او ملحقة بقدونس مفري .
- عصير ليمون .
- ملحقتان كبيرتان جبن رومي مبشور .

الطريقة :

- ١ — تصفى الفاصوليا ، وتضاف اليها التوابل وعصير الليمون .
- ٢ — يقطع البيض قطعاً صغيرة ، ويقطع الفلفل شرائح صغيرة ثم يضاف الجميع الى الفاصوليا .
- ٣ — توضع أوراق الخس فوق الفاصوليا ، ويرش فوقها الجبن المبشور .

٤ — سلطة باللحم الشمبرى

المقادير :

- ١/٢ كيلو شرائح لحم شمبرى مقلى .
- ملعقة كبيرة صلصة .
- ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
- { وحدات من الطماطم حجم صغير ، اثنان منها مقطعة الى شرائح .
- خياره مقطعة الى شرائح .
- ملعقة صغيرة زيت .
- ثوابل .
- بنجر
- خس
- ملعقة كبيرة مخلل مسطردة مقطع قطعاً صغيرة .

الطريقة :

- ١ — تضاف شرائح الطماطم ، وقطع المخلل ، والبقدونس ، والصلصة ، والزيت ، وقطع الخيار الى شرائح اللحم .
- ٢ — يتبل الخليط جيداً ، وتفرد أوراق الخس ، ثم يوضع فوقها الخليط على شكل الهرم ، ويجمل بطبقات البنجر

٥ — سلطة الكرنب :

المقادير :

- ١/٢ كيلو كرنب .
- ١/٢ قرن فلفل اخضر .
- ١/٢ خياره صغيرة .
- ٢ عود كرفس .
- ملعقة صغيرة خل .
- ملعقة كبيرة بصل اخضر مفرى .
- ملعقتان صغيرتان من مطيبات السلطة الجافة .
- ثوابل .

الطريقة :

- ١ — تنظف الخضروات، وتقطع
- ٢ — تخلط المقادير السابقة خلطا خفيفا بالشوكة .
- ٦ — سلطة الجبن والجزر :

(أ) الطريقة الاولى :

المقادير :

- ٦٠ جم جبن رومى .
- ٢ أو ٣ جزرات .
- ٤ طماطم .
- ١/٢ خيار .
- خسة
- عصير ليمون .

الطريقة :

- ١ — يبشر الجبن والجزر ، ويقطع الخيار والطماطم الى شرائح .
- ٢ — تغسل الخسة وتغس في عصير الليمون .
- ٣ — ترتب المقادير في طبق وتقدم .

(ب) الطريقة الثانية :

المقادير :

- جزرة كبيرة .
- ملعقتان كبيرتان عصير طماطم .
- بقدونس مقطع قطعاً صغيرة .
- ٣٠ جم جبن رومى .
- جرجير .
- بصلة صغيرة مبشورة .

الطريقة :

- ١ — تبشر الجزرة .
- ٢ — تخلط جميع المقادير ، وتقدم فوق الجرجير .

٧ — سلطة الفراخ .

المقادير :

- $\frac{1}{2}$ لحم فرخة مسلوقة .
- ملعقتان كبيرتان زيت سلطة .
- ملعقة كبيرة عصير ليمون .
- ملح وفلفل .
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قشرة ليمونة مبشورة .
- ٤ ملاعق كبيرة كريمة خفيفة .
- ٢ طماطم حمراء .
- خس .

— $\frac{1}{4}$ كيلو عنب اخضر منزوع البذر ومقطع الى انصاف

الطريقة :

- ١ — يقطع اللحم قطعاً صغيرة (ويخلط مع انصاف العنب) .
- ٢ — يضاف الزيت ، وعصير الليمون ، وقشر الليمون ، والتوابل ، والكريمة ، الى اللحم ويقلب جيداً .
- ٣ — يغطى الخليط ، ويوضع فى الثلاجة فترة من الوقت .
- ٤ — تفرد اوراق الخس فى طبق ، وتوضع السلطة فى المنتصف ، وتجمل بشرائح الطماطم .

٨ — طماطم محشية بالبيض

المقادير :

- ٤ طماطم
- ٤ بيضات مسلوقة سلقاً جيداً
- ملعقتان كبيرتان مايونيز
- ٤ زيتون اسود
- بيثونس او جرجير

الطريقة :

- ١ — تغسل الطماطم وتقور الى ثلاثة ارباعها ، وتنزع البذور .
- ٢ — قطع البيض قطعا صغيرة ويخلط مع الموز .
- ٣ — تحشى الطماطم بخليط البيض
- ٤ — توضع زيتونة بأعلى حبة الطماطم .
- ٥ — تقدم فوق طبقة من البقدونس و الجرجير .

٩ سلطة السمك

المقادير :

- ١ كيلو سمك
- خبازة مقطعة شرائح للتجميل
- بيضتان مسلوقتان سلقا جيدا
- ٣ ملاعق كبيرة بقدونس مغرى
- بصلة صغيرة مقطعة قطعا صغيرة
- (١) بنجر مقطعة على شكل مكعبات
- ميونيز بيض مسلوق

الطريقة :

- ١ — يسلق السمك سلقا خفيفا ، ويقطع الى رقائق ، ثم يخلط والبقدونس ، والبصل والميونيز .
- ٢ — يجمع بشرائح الخيار ومكعبات البنجر ، ويقدم مع السلطة الخضراء .

١٠ — سلطة طماطم (على الطريقة الفرنسية)

المقادير :

- طماطم كبيرة حمراء
- بصل — بقدونس
- مطيبات على الطريقة الفرنسية

الطريقة :

- ١ — تقطع الطماطم الى شرائح
- ٢ — يقطع البصل والبقدونس قطعاً صغيرة ، ويرش الاثنان فوق الطماطم .
- ٣ — تضاف المطيبات الفرنسية ، وتقدم باردة

١١ — سلطة الطماطم

المقادير :

- ١/٢ كيلو قلب طماطم مسبك
- نص ثوم كبير
- ١/٢ ملعقة شاي كرفس مفري
- ١/٢ ملعقة كبيرة مسحوق جبلائين
- جبن او لحم
- قرنفل
- ملح وفلفل
- ماء ساخن
- سلطة

الطريقة :

- ١ — تضاف البهارات والتوابل الى قلب الطماطم ، وتترك على النار حتى تمتزج جيداً ، ثم تصفى باستخدام منخل خشن
- ٢ — يذاب الجبلائين في الماء ويخلط جيداً مع الطماطم .
- ٣ — يصب المخلوط في قالب ، ويترك الى ان يتماسك
- ٤ — ينزع قالب الطماطم بغمسة مرتين الى ثلاث مرات في الماء الساخن
- ٥ — يقدم مع سلطة خضراء ومكعبات الجبن او اللحم حيث تحيط بالقالب على شكل حلقة .

١٢ سلطة لحم قوالب

المقادير :

- كوب ونصف بهريز لحم خالى الدسم
- ٢ طماطم مقطعة الى شرائح
- خيارة متوسطة مقسمة الى شرائح
- ٨/١ كيلو لحم مسلوق مقطع الى مكعبات متساوية
- بصلة كبيرة مبشورة
- ١/٢ ملعقة كبيرة مسحوق جيلاتين
- ٢ عود كرفس
- جزرة
- بققدونس

الطريقة :

- ١ — يضاف البصل ، والكرفس والجزر الى البهريز ، ويسخن فوق نار هادئة ، ثم يستمر تسخين الخليط مدة ساعة لى يمتص البهريز نكهة الخضروات .
- ٢ — ينزع الخضروات ، ويذاب الجيلاتين فى البهريز ويستحسن اذابته أولا فى مقدار ملعقة كبيرة من البهريز البارد قبل اضافته على باقى المقدار من البهريز الذى يجب أن يكون ساخنا جدا
- ٣ — عندما يبرد الخليط ، تضاف مكعبات اللحم ، وشرائح الخيار والطماطم
- ٤ — يوضع الخليط فى قالب ويترك حتى يتماسك
- ٥ — ينزع من القالب ويجهل بالبققدونس وشرائح الخيار والطماطم

بعض أنواع من الصلصة

١ — صلصة البيض :

المقادير :

— بيضة

— توابل

— $\frac{1}{4}$ كوب لبن

— ملعقة صغيرة زبد

الطريقة :

١ — توضع المقادير السابقة على حمام مائى

٢ — يقلب الخليط الى أن يغلظ قوامه قليلا ، مع مراعاة عدم غليان الماء بشدة حتى لا تنخر الصلصة .

٢ صلصة الزبد والجبن

المقادير والطريقة :

نفس مقادير وطريقة صلصة البيض مع مزج $\frac{1}{2}$ ملعقة الى ملعقة صغيرة مسطردة بالبيض واللبن قبل التسخين ، وعندما يغلظ قوام الصلصة يضاف مقدار ملعقتين كبيرتين من الجبن الرومى المبشور .

٣ صلصة البقدونس :

المقادير والطريقة :

نفس مقادير وطريقة صلصة البيض مع اضافة ملعقة كبيرة من البقدونس المفروى عندما يغلظ قوام الصلصة .

٤ صلصة الجببرى :

المقادير والطريقة :

نفس مقادير وطريقة صلصة البيض مع اضافة مقدار ٥٠ جم من لحم الجببرى المقطع قطعاً صغيرة عندما يغلظ قوام الصلصة

أطباق شهية بالبيض

١ — طماطم محشية بالبيض فى الفرن : (الزمن اللازم للنضج ١٥ دقيقة)

الطريقة :

١ — ينزع قلب حبة طماطم كبيرة
٢ — تفرغ بيضة داخل حبة الطماطم ، ويرش فوقها جبن رومى مبشور وتقبل بالملح والفلفل ، ثم توضع فى فرن هادى حتى تنضج .

٢ — بيض مضروب بالجبن : (الزمن اللازم للنضج ١٠ دقائق)

المقادير :

— ملعقة سمن صناعى
— ملعقتان كبيرتان من لحم احمر مفروم ناعج
— ٤ بيضات
— ملعقتان كبيرتان جبن رومى مبشور

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويخلط صفار البيض ببياضه بالطريقة العادية

٢ — قبل أن ينضج البيض بقليل بضاف اللحم والجبن المبشور

٣ — يوضع الجميع فى طبق بيضاوى ويقدم

٣ — بيض بالبصل : (الزمن اللازم للنضج ٤٠ دقيقة)

المقادير :

— ١ كيلو بصل متوسط الحجم
— بتدونس
— ٤ — ٦ بيضات مسلوق قلبها فى ماء مغلى
— ملح وفلفل

— قليل من جوزة الطيب المبشورة
— ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
الطريقة :

- ١ — يسلق البصل نصف سلق
- ٢ — ينزع ويقطع قطعاً صغيرة ويتبل ، ثم تضاف جوزة الطيب ويوضع الجميع على النار
- ٢ — يوضع الخليط فى طبق كبير مقاوم للحرارة
- ٤ — يرص فوقه البيض ، ويرش الجبن ، ثم يوضع الطبق تحت شواية ساخنة جداً لمدة دقيقة أو دقيقتين .
- ٤ — بيض بالبهريز : (الزمن اللازم للنضج ١٠ دقائق)
المقادير :

- ٤ — بيضات كبيرة جبن رومى أو قليل مبشور
- قليل من جوزة الطيب المبشورة
- ملح
- $\frac{1}{2}$ كوب بهريز
- $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة زبد
- ملعقة صغيرة بقدونس مفروى
- ملعقة صغيرة بصل أخضر
- الطريقة :

- ١ — يقدح الزبد ، ويضاف الجبن والبهريز والملح وجوزة الطيب ، والبقدونس والبصل .
- ٢ — يضاف البيض بعد ضربه جيداً ، ويقلب المخلوط الى أن يتماسك .
- ٥ — عجة بصلصة الجبن : الزمن اللازم للنضج ٥ دقائق (المقادير :
— $\frac{1}{2}$ — ٢ بيضة لكل فرد
— قليل ، جبن مبشور

— صلصة جبن غليظ القوام
الطريقة :

- ١ — يقدح قليل من الزبد فى مقلاة ، ويترك على النار حتى يسخن .
- ٢ — يقلى البيض المخفوق بالتواكل ويراعى عدم تحريك المقلاة الى ان يتكون غشاء رقيق ، القاع .
- ٣ — يحرك قرص العجة لكى تنضج بسرعة
- ٤ — فى اللحظة التى يماسك فيها القرص تضاف صلصة الجبن ، او الجبن المبشور ، ويطوى القرص .

٦ — بيض مغلى (بتفريفة فى الماء المغلى) بالبصل والطماطم:
(الزمن اللازم للنضج ٣٠ دقيقة)
المقادير :

- بصلتان
- ٢ طماطم
- ٤ بيضات مغلية
- جبن مبشور
- صلصة جبن

الطريقة :

- ١ — يسلق البصل نصف سلق ، ثم يصفى ويبس
- ٢ — تقطع الطماطم قطعا صغيره ، ثم يضاف اليها البصل ويوضع المخلوط على النار مدة ينضج قليلا .
- ٣ — يرفع المخلوط عن النار ، وتبلابه قوالب حتى المنتصف ثم تضاف بيضة مغلية ، وتغطى ببعض من صلصة الجبن .
- ٤ — يضاف الجبن المبشور ، وتوضع القوالب تحت شواية ساخنة حتى ينضج المخلوط .

٧ — عجة بالطماطم : (الزمن اللازم من ٦ — ٨ دقائق)
المقادير :

- ٤ بيضات
- ملعقتان كبيرتان لبن
- حبة طماطم كبيرة
- ملح وفلفل
- ملعقة صغيرة بقدونس مفري
- ١/٢ ملعقة كبيرة زبد

الطريقة :

- ١ — يضرب البيض مع اللبن
- ٢ — ينزع قشر الطماطم ، وتقطع الى مكعبات ، ثم تضاف الى البيض ، ويضاف معها البقدونس ، ويقلب المخل
- ٣ — يقدح الزبد في وعاء صغير ، وعندما يسخن يضاف الخليط ويقلب ، ثم يقدم .

٨ — بيض مسلوق محشى :

المقادير والطريقة :

- تقطع بيضتان الى قسمين ، وينزع الصفار ثم يهرس ويجرى حشو البيضتين باحدى الخلطتين الاتيتين :
- (أ) ملعقتان كبيرتان جبن دوبل كريم — قليل من البقدونس المفري — فلفل — يخلط الجبن بصفار احدى البيضتين ، وتحشى بها البيضة ، ثم يرش فوقها قليل من الفلفل والبقدونس .
- (ب) ملعقة كبيرة عصاج — قليل من الميونيز — قليل من الخيار المخلل — يخلط العصاج بالميونيز و صفار البيضة الاخرى ، وتحشى البيضة ، وتجهل بقطع الخيار .

اطباق شهية بالجبن

١ — طماطم محشية بالجبن :

المقادير :

- ٨ طماطم من حجم متوسط
- قليل من الزبد
- ٤ — ٦ ملاعق كبيرة جبن رومى أو شيدار مبشور
- توابل

الطريقة :

- ١ — يقطع الجزء العلوى من الطماطم ويحتفظ به كغط وينزع القلب ^(٥)
- ٢ — يخلط القلب بالجبن ويتبل وتحشى الطماطم .
- ٣ — يوضع قليل من الزبد فوق الخليط وتغطى الطماطم بالغطاء .
- ٤ — ترص الطماطم فى صينية ، وتوضع فى فرن حرارته حوالى ٢٠٥°م لمدة ١٠ دقائق ، ونقدم فى الحال
- ٢ — جبن بالببيض والطماطم : (الزمن اللازم للنضج ٣٠ — ٣٥ دقيقة)

المقادير :

- ملعقة كبيرة سمن صناعى (مرجرين)
- ملعقة كبيرة دقيق
- ٢ — ٣ ملاعق كبيرة جبن مبشور
- مسطردة
- ١/٢ كوب عصير طماطم
- توابل
- مح ٣ بيضات ، وبيض ٤ بيضات .

الطريقة :

- ١ — يقدح السمن ، ثم يبعد عن النار ويقلب فيه الدقيق
- ٢ — يسخن الخليط مدة ٢ دقائق
- ٢ — يبعد الخليط عن النار ، ويضاف عصير الطماطم ، مع الاستمرار في التقليب .
- ٤ — يوضع مرة أخرى فوق النار الى أن يغلي قوام السلصلة فيبعد عن النار ، ويترك الى أن يبرد .
- ٥ — يضرب صفار البيض ويضاف اليه الجبن والتوابل والمسطردة ثم يخلط الجميع بالصلصة .
- يضرب البياض الى أن يغلي قوامه ، ثم يضاف الى الخليط السابق تدريجيا مستخدما في ذلك ملعقة معدنية استخداما رقيقا .
- ٧ — يصب الخليط في صينية بحيث يملأ نصفها ، وتوضع في فرن حرارته ٢٠٥ درجة م لمدة تتراوح بين ٢٥ — ٣٠ دقيقة ، ثم يقدم في الحال .
- ٣ — **مكرونه بالجبن :** (الزمن اللازم للنضج من ١٢ — ٢٥ دقيقة)

المقادير :

- ١/٨ كيلو مكرونه
- ١/٢ كوب لبن
- ٤ ملاعق كبيرة جبن شيدر مبشور
- ملحقات كبيرتان جبن فلانك مبشور
- ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- كوب صلصة جبن

الطريقة

- ١ — نضع المكرونه في مقدار كوبين ونصف من الماء مضافا اليه ملعقة صغيرة ملح .

- ٢ — تسلق المكرونة نصف سلق ثم تصفى
- ٣ — تخلط المكرونة باللبن والجبن الشيدر والفلفل .
- ٤ — ترش الجبن الرومى فوق المكرونة ، ثم تصب فوقها الصلصة .
- ٤ — سوفليه بالجبن (السوفليه بيض مخفوق مع اللبن ومطيب بالتوابل وخلاقه) :

(الزمن اللازم للنضج ٢٠ دقيقة)

المقادير :

- ٣ — بيضات
- ١ ½ كيلو جبن دوبل كريم
- ملعقة كبيرة زبد
- ملعقتان صغيرتان لبن
- توابل
- مسطردة

الطريقة :

- ١ — يقدح الزبد ، ويسخن على نار هادئة لمدة دقيقة ، ثم يرفع من النار ويضاف اللبن تدريجيا .
- ٢ — يضاف الجبن ويخفق الجميع حتى يتكون مخلوط متجانس القوام
- ٣ — يفصل صفار البيض ، ويتبل بالملح والفلفل من المسطردة .
- ٤ — يخفق صفار البيض خفقا رقيقا ، ويضاف الى خليط اللبن والجبن ، ويقلب الجميع جيدا .
- ٥ — يخفق البياض حتى يغلظ قوامه ويضاف الى (٤) مستخدما في ذلك ملعقة خشبية .
- ٦ — تدعك صينية بالزبد وتوضع في فرن حرارته حوالي ٢٠٠م لمدة ٢٥ دقيقة ، ثم تقدم

اطباق شهية متنوعة

- ١ — سوفليه سمك :
نفس المقادير والطريقة السابقة ، ولكن بدلا من الجبن
نستخدم رقائق من السمك المسلوق
٢ — كسترده بالخضار : (الكسترده خليط متيل من البيض
واللبن : (الزمن اللازم للنضج ٢٥ دقيقة)
المقادير :

- بيضتان كبيرتان جبن مبشور
— ٢/٤ كوب لبن
— انواع مسلوقة من الخضار (فول اخضر ، بسله ، بصل
قرنبيط)
— ثوابل
الطريقة :

- ١ — يخفق البيض ويضاف اليه اللبن
٢ — تتبل الكسترده جيدا
٣ — يرص الخضار فى صينية ، وتصب فوقه الكسترده
٤ — يرش الجبن فوق الكسترده .
٥ — توضع الصينية فى فرن حرارته حوالى ١٩٠ م لمدة ٢٥
دقيقة حتى تتماسك الكسترده .
٣ — كلاوى بالبهريز : (الزمن اللازم للنضج ١٥ دقيقة)
المقادير :

- بصلتان
— ملحقة كبيرة مسمن
— ٢ طماطم
— ١/٢ كيلو كلاوى
— ١/٢ كوب بهريز

— توابل

— بقدونس

الطريقة :

١ — يقطع البصل شرائح رقيقة ، ويقلى فى السمن الى أن يصفر لونه

٢ — تنزع قشرة الطماطم وتضاف الى البصل

٣ — يزرع الدهن من الكلاوى ، وتقطع الى مكعبات .

٤ — تضاف مكعبات الكلاوى الى البصل ، وتضاف الى (٢)

وتسخن مدة دقائق ، ثم يضاف البهريز تدريجيا .

٥ — يترك الجميع على النار لدرجة الغليان مع التقليب المستمر حتى تنضج الكلاوى .

٦ — ترفع من النار ، وتقبل ، ثم تجبل بالبقدونس .

٤ — الكلاوى بالببيض : (الزمن اللازم للنضج من ١٠ — ١٥ دقيقة)

المقادير :

— ١ كيلو كلاوى

— ٤ بيضات

— ملعقة كبيرة زبد

— توابل

— عصير ليمون

— ٤ شرائح توسست مغطاة بالزبد

الطريقة :

١ — تقطع الكلاوى قطعاً صغيرة ، وتقبل جيداً

٢ — يقدح الزبد ، وتقلى الكلاوى مدة ٧ .. ٨ دقائق ،

ويمكن اضافة ملعقة كبيرة ماء لمنع التصاق الكلاوى بالقلادة .

٢ — يضاف عصير الليمون

- (— يخفق البيض ، ويتبل جيدا ، ويضاف الى الكلاوى . ويستمر التسخين حتى النضج ، ثم يبرد على التوست ويجب استبعاد التوست في حالة الرجم انصارم .
٥ — بيض بالخيار : (الزمن اللازم للنضج من ١٥ — ٢٠ دقيقة) .

المقادير :

- ٦ شرائح بيض مسلوق نصف سلق
— ملعقة كبيرة زبد
— ٣ خبارات صغيرة او خيار كبيرة
— ملعقة كبيرة لبن او قشدة
— ٤ بصلات صغيرة مقطعة قطعاً صغيرة
— ١/٢ ملعقة كبيرة خل
— ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ — يذاب الزبد في حلة
٢ — يقشر الخيار ويقطع قطعاً صغيرة ، ثم يقطع البصل قطعاً صغيرة ، ويضاف الجميع الى الزبد ، ويتبل المخلوط بالملح والفلفل ، ثم يضاف الخل .
٣ — يسخن المخلوط مدة ١٠ دقائق ، ويقلب جيدا ، ثم تضاف شرائح البيض .
٤ — تخفض الحرارة ، ويترك المخلوط دقيقتين ، ثم يبعد عن النار ويخلط بالقشدة

٦ — زيادى بالخيار :

المقادير والطريقة :

- ١ — تقشر خيار كبيرة نوعاً وتقطع قطعاً صغيرة .
٢ — تتبل بالفلفل الاسود
٣ — تخلط مع كوب من الزيادى الطازج

- ٤ — يقدم المخلوط مع جبن دوبل كريم مختلط بقليل من اللبن ومثل يبصل أخضر مفري .
٧ — بصل محشو بالجبن والكرفس : (الزمن اللازم للنضج ١٥ ساعة) .

المقايير :

- بصل
— جبن رومى
— كرفس
— فلفل أخضر (قرن أو قرنين حسب عدد الافراد)
الطريقة :

- ١ — تخصص بصلة كبيرة لكل فرد
٢ — يسلق البصل فى ماء مغلى مضاف اليه الملح مدة ٢٥ دقيقة ، ثم ينزع من الماء ، وينزع القلب ويقطع قطعاً صغيرة جداً .
٣ — يفري الكرفس ، ويشر الجبن ، ويقطع الفلفل قطعاً صغيرة ، ثم يخلط الجميع بالبصل .
٤ — يحشى البصل بالمخلوط (٣) .
٥ — يوضع فى صينية مغطاة فى فرن درجة حرارته ١٧٥° م مدة ساعة .
٦ — تجمد بالجرجير وتقدم
٨ — فلفل جامايكا :

المقايير :

- ١٢ كوب فريك .
— ١٢ جبرى متوسط الحجم للتسليق
— جبرى للتجميل
— ٤ قرون فلفل أخضر .
— بصلة مفرية متوسطة الحجم

- بقدونس مغرى .
- مطيبات سلطة .

الطريقة :

- ١ — يقطع ثلث قسرون الفلفل بالطول وينزع القاب والبذور ، وتوضع فى ماء مغلى مضاف اليه الملح مدد ٥ دقائق ، ثم تترك لتبرد .
- ٢ — يسلق الجبرى المد للسلق ويقطع قطعاً صغيرة ، ثم يسلق الجبرى المد للتجميل ، ويطبخ الفريك .
- ٣ — يقطع الثلث الباقي من قرون الفلفل قطعاً صغيرة جداً ويخلط بالبصل المفرد ، والبقدونس المفرد ، وقطع الجبرى ، والفريك .
- ٤ — يقلب المخلوط مع مطيبات سلطة متبله جيداً .
- ٥ — يحشى الفلفل بالمخلوط ، ويقدم فوق فرشاة من ورق الخس ، ويجهل بالجبرى الكامل .

(١) فلفل أخضر محشو بالدوبل كريمة او القشدة :

المقادير :

- طماطم .
- قشدة او جبن دوبل كريم .
- مطيبات سلطة .
- شرائح طماطم .
- فلفل أخضر .

الطريقة :

- ١ — تقطع أعناق الفلفل ، وتنزع البذور ، ويحشى الفلفل بالقشدة او الجبن المخلوط بمطيبات السلطة .
- ٢ — يوضع فى الثلاجة فترة من الزمن ثم يقطع شرائح .
- ٣ — يجهل بشرائح الطماطم ويقدم .
- ١٠ — سوفليه طماطم : الزمن اللازم للتسخين ٢٥ دقيقة .

المقايير :

- كوب عصير طماطم مصفى .
- ٣ بيضات .
- توابل .
- ملعقتان كبيرتان جبن شيدر او رومى مبشور .
- ملعقتان كبيرتان صلصة بيضاء .

الطريقة :

- ١ — يفصل صفار البيض عن بياضه .
 - ٢ — يخلط الصفار مع الطماطم والتوابل والجبن والصلصة البيضاء .
 - ٣ — يخفق البياض الى ان يغلظ قوامه ، ويضاف الى الخليط السابق .
 - ٤ — يوضع الخليط فى صينية مدهونة بالزبد ، وتوضع فى فرن درجة حرارته حوالى ٥٥.٢ م مدة ٢٥ — ٣٠ دقيقة ، وتقدم فى الحال .
 - ١١ — طماطم محشو بالبيض والجبن : الزمن اللازم للنضج ١٠ دقائق .
- (١) : —

المقايير :

- ٤ طماطم حجم كبير
 - بيضتان .
 - ملعقتان كبيرتان جبن رومى مبشور .
 - ملعقتان كبيرتان مسحوق توست .
 - توابل .
- ### الطريقة :
- ١ — يقطع الجزء الاعلى من الطماطم ، وينزع القلب ويتقطع قطعاً صغيرة .

- ٢ - يخفق صفار البيض ، ويضاف اليه قلب الطماطم والجبن ومسحوق التوست ، ويتبل الخليط جيدا .
- ٣ - تحشى الطماطم بالملحوظ .
- ٤ - يخفق بياض البيض الى ان يغلظ قوامه ، ويضاف اليه قليل من الملح والفلفل ، ويرضع فوق حشو الطماطم .
- ٥ - توضع الطماطم في فرن درجة حرارته ١٩٠ م .

١٠ دقائق وتقدم .

(ب) : —

المقادير :

- ٤ طماطم حجم كبير .
- ثوابل .
- بياض بيضتين .
- فلفل أسود .
- ملعقتان كبيرتان جبن شيدر مبشور .
- ملعقتان كبيرتان خيار مخلل .

الطريقة :

- ١ - تقطع الطماطم نصفين .
- ٢ - ينزع القلب ويقطع قطعاً صغيرة ويتبل .
- ٣ - يضاف ٢/٣ مقدار الجبن والخيار والثوابل .
- ٤ - تحشى الطماطم بالملحوظ السابق .
- ٥ - يخفق البياض الى ان يغلظ قوامه ويوضع فوق حشو الطماطم .
- ٦ - يرش الفلفل الاسود ويلقى الجبن .
- ٧ - توضع الطماطم في فرن هادىء مدة ٥ - ١٠ دقائق .
- ٨ - تجمل ببعض الزيتون المخلل وتقدم .
- ١٢ - طماطم حلة بالجزر : الزمن اللازم للنضج ساعة .

المقادير :

- ١/٢ كوب عصير طماطم .
- ١/٢ كيلو جزر مقطع شرائح نخاعة ١/٢ سم .
- ملعقة صغيرة ملح .
- ملعقة كبيرة زبد .
- ١/٢ كوب عصير طماطم .
- ١/٢ كيلو جزر مقطع شرائح نخاعة ١/٢ سم .
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود .
- ٦ ملاعق كبيرة عصاج .
- بصلتان مفريتان .
- ٢ فص ثوم كبير .
- ملعقتان كبيرتان ماء .

الطريقة :

- ١ — تقطع الزبد ويقلى البصل الى أن يصفر لونه .
 - ٢ — تضاف جميع المقادير السابقة مع مراعاة اضافة الماء والعصاج في آخر مرحلة .
 - ٣ — يغلى الخليط ، ثم يوضع في حلة ، وتغطى ، وتوضع في فرن درجة حرارته ١٧٥° م مدة ساعة كاملة .
- ويقدم
- ١٢ — قالب جبرى بالطماطم : الزمن اللازم للنضج ١٥ دقيقة .

المقادير :

- كوب عصير طماطم .
- ٢/٣ كيلو شرائح جبرى مسلوق .
- ١/٢ ملعقة كبيرة مسحوق جيلاتين .
- بيضتان مسلوقتان سلقاً جيداً .
- ثوابل .

الطريقة :

- ١ — يسخن عصير الطماطم ، ويذاب فيه الجيلاتين ، يترك ليبرد ، ويقطع البيض الى شرائح .
- ٢ — يضاف الجببرى والبيض والتوابل .
- ٣ — يوضع الجميع فى قالب ويترك حتى يتماسك .
- ٤ — يقدم القالب الى جانب السلطة .
- ١٤ — قالب عصاج بالطماطم : الزمن اللازم للنضج ١٥ دقيقة .

المقادير والطريقة :

- نفس مقادير وطريقة « قالب جببرى بالطماطم »
انه بدلا من البيض المسلوق تضاف شرائح خياردن
مخلتين ، وبدلا من الجببرى يضاف العصاج .
- ١٥ — طماطم محشية بالزيتون : الزمن اللازم للنضج ٦ دقائق .

المقادير :

- ٨ — طماطم جامدة (اثنتان لكل فرد) .
- بيضتان .
- ملعقة كبيرة جبن مبشور .
- ملح وفلفل .
- ٧ — زيتونات سوداء .
- جرجير او بقونوس للتجميل .
- خس .

الطريقة :

- ١ — تجفف الطماطم ، يقطع الجزء العلوى منها ، وينزع معظم القلب مع ترك جزء منه .
- ٢ — يخلط صفار البيض ببياضه ، ويضاف اليه الجبن والتوابل وثلاث زيتونات مقطعة قطعاً صغيرة .

- ٣ — يضاف قلب الطماطم الى المخلوط السابق ويقلب وتحشى به الطماطم .
 - ٤ — تشكل الاجزاء العلوية المقطوعة من الطماطم على شكل مثلث ٤ وتغطى بها الطماطم .
 - ٥ — يقسم الزيتون انصافا ٤ يوضع كل نصف فوق حبة من حبات الطماطم ٤ ثم تحمى بالجرجير او البقدونس
 - ٦ — توضع حبات الطماطم فوق مرششة من اوراق الخس ، وتقدم اثنتان لكل فرد .
- اطباق من الحلوى**

١ — بودنج فواكه : الزمن اللازم للنضج ٢٥ — ٣٥ دقيقة

المقادير :

- ٨/٢ كيلو فواكه (تفاح ، موز ، غراولة) .
- ملعقة كبيرة عسل نحل .
- بيضتان .
- ٣ ملاعق كبيرة ماء .
- ٢/٤ ملعقة كبيرة سكر .
- ٣ ملاعق كبيرة دقيق .

الطريقة :

- ١ — يدهن تاج وعاء بالزبد وتوضع فيه الغراولة وقطع الموز .
- ٢ — تذاب ملعقة عسل في الماء وتصفى الى الفاكهة السابقة .
- ٣ — يسلق التفاح ويضاف الى (٢) .
- ٤ — يفصل بياض البيض عن صفاره ويخفق حتى يثقل قوامه .
- ٥ — يخفق صفار البيض مع السكر حتى يثقل قوامه .
- ٦ — ينخل الدقيق ، وتذاب الملعقة الاخرى من عسل النحل ، ويخلط الدقيق بالبيض المذاب ثم يضاف اليه

بياض البيض وصفاره ، وتتكون عجينة اسفنجية
لينة .

٧ — تفرد هذه العجينة فوق الفاكهة .

٨ — اذا كانت الفواكه ساخنة توضع في فرن هادئ
درجة حرارته ١٩٠ م مدة ٢٥ دقيقة ، واذا كانت
باردة توضع في الفرن مدة ٣٠ — ٣٥ دقيقة .

٩ — يجرى قلب الوعاء المحتوى على الفاكهة في طبق
وتقدم .

٢ — بوننج بالزنجبيل :

المقادير والطريقة :

نفس المقادير والطريقة السابقة ، الا انه يضاف
بمقدار ملعقة صغيرة او ملعقتين من الزنجبيل المسحوق الى
العقيق ، ويفضل استخدام التفاح او الكمثرى .

٣ — بوننج بالليمون :

المقادير والطريقة :

نفس المقادير والطريقة السابقة ، الا انه يضاف قشر
الليمون لمبشور الى صفار البيض ، ويمزج غسل الفلفل
بعضير الليمون بدلا من الماء ، ويفضل استخدام
المشمش او خليط من الفراكه .

٤ — بوننج بالبرتقال :

المقادير والطريقة :

نفس المقادير والطريقة ، الا انه يضاف قشر البرتقال
المبشور الى صفار البيض ، ويمزج غسل النخل بعضير
البرتقال بدلا من الماء ، ويفضل استخدام الكمثرى او خليط
من الفواكه .

٥ — بوننج بالبهارات :

نفس المقادير والطريقة السابقة ، الا انه يضاف

مقدار ملعقة أو ملعقة ونصف صغيرة من البهارات الى الدقيق ، ويفضل استخدام البرقوق .

٦ — **جيلي بالليمون** : الزمن اللازم للنضج ٥ دقائق
المقادير :

— ٣ ليمونات .

— ملعقتان كبيرتان مسحوق جيلاتين .

— ماء .

— ملعقتان كبيرتان سكر .

الطريقة :

١ — يعصر الليمون مع مراعاة عدم وجود أجزاء من القلب بالعصير ، والا صار للجيلي طعم مر .

٢ — يوضع قشر الليمون في حلة ومعه مقدار ١ ١/٢ كوب ماء ، ويسخن على نار هادئة مدة ٥ دقائق ، ويصفى .

٣ — يمزج الجيلاتين بعصير الليمون ، ثم يصب عليه ماء الليمون الناتج عن القشر ، ويجب أن يبلغ السائل جميعه (من ماء وعصير ليمون) مقدار كوبين ، فاذا لم يبلغ هذا المقدار يكمل بالماء .

٤ — يضاف السكر .

٥ — يصب المخلوط في أقداح ، وعندما يتماسك يجمل بشرائح أو قطع من الفاكهة .

٧ — **جيلي بالليمون والبيض** :

المقادير :

نفس المقادير السابقة ، مضاف اليها بياض بيضتين
الطريقة :

١ — نفس الطريقة السابقة من الخطوة ١ حتى آخر ٤ .

٢ — عندما يوشك الجيلاتين أن يتماسك يضاف اليه بياض بيضة مخفوق جيدا .

- ٣ — قد يلزم اضافة مقدار من السكر .
٤ — يصب فى اقداح ، وعندما يتماسك يجهل بالفاكهة
ويقدم .

٨ — جيلي بالبرتقال :

المقادير :

- برتقالتان كبيرتان .
— ٢ كوب ماء .
— ملعقتان كبيرتان من مسحوق الجيلاتين .
— ملعقتان كبيرتان سكر .

الطريقة :

١ — يعصر البرتقال ، مع مراعاة عدم وجود اجزاء من
القلب بالعصير ، حتى لا يصير للجيلي طعم مر .

٢ — يوضع قشر البرتقال فى حلة ، ومعه مقدار كوبين
من الماء ، ويسخن على نار هادئة مدة ٥ دقائق ، ثم
يصفى .

٣ — يمزج الجيلاتين بعصير البرتقال ، ثم يصب عليه ماء
البرتقال الناتج عن القشر .

٤ — يضاف السكر .

٥ — يصب المخلوط فى اقداح ، وعندما يتماسك يجهل
بشرائح أو قطع الفاكهة .

(١) : جيلي بالبرتقال والليمون :

المقادير :

- عصير وقشر ليمونتين .
— عصير وقشر برتقالتين .
— برتقالة كاملة .
— قطعة كبيرة مسحوق جيلاتين .
— كوب ماء .

— ملعقة كبيرة أو ملعقة ونصف كبيرة سكر .

الطريقة :

١ — يغلى قشر الليمونتين والبرتقالتين فى الماء مدة ٥ دقائق .

٢ — يذاب الجيلاتين والسكر فى السائل السابق .

٣ — يضاف عصير الليمونتين والبرتقالتين ويضاف ماء اذا لزم الامر حتى يكمل المقدار كوبين .

٤ — تضاف فصوص البرتقالة الكاملة الى الجيلاتين بعد نزع بذورها وتقسيمها الى قطع صغيرة .

٥ — يصب المخلوط فى اقداح ويقدم قدح منها لمن يتبع رجيم التخسيس ، اما باقى الاقداح فيمكن ان تغطى بطبقة من القشدة وتقدم للآخرين .

فهرس

صفحة

٣

اولا : الجمال

٥

جمال الشعر

١٧

جمال العيون

٢٣

جمال البشرة

٣٦

جمال أسنانك

٣٩

جمال اللثة

٤٣

العناية بالاذفار

٥١

صحة يداك

٥٥

اضرار مستحضرات التجميل

٦٥

الطب الشعبي وجمال بشرتك

٧١

ثانيا : الرشاقة

٧٣

اثر المتاعب النفسية على وزن الانسان

٧٨

كيف تتخلص من السمنة بلا دواء

٩٧

تدلى الثدي و بروز البطن

١٠١

اصدقاء الجمال

الجمال هو النتاج الطبيعي للنظافة والصحة الشخصية
والنفسية والتجميل هو الطريقة التي تتألف منها
علاوة الآخرين ولا بد أن يكون التجميل مصاحبا
لفطنته وذوق رفيع إذ أن التجميل للشروع غير
التجميل للمناسبات الاجتماعية التي تقدمي أو تستقبل
فيها المجاملات ... أيضا غير التجميل ليوم ترفيه أو للذهاب
للسوق لشراء الحاجيات .

والقاعدة العامة للتجميل هي البساطة وعدم اظهار
التعقيد على الغير والاحتشام امام الآخرين يضيف الى
جمالك ابدا غير متطورة ويجعل اعجابهم بك لا يتعدى
حدود الاحترام .

ونحن نحاول في هذا الكتاب تقديم ما توصل
إليه من اسرار الجمال والتجميل .. فحاولي
أن تكون ذلك سلاحا لك لا عليك .

الناشر
معروف

الثمن ٣٠٠ قرش

